न्या-जीवन

ीवन को सुखमय बनाने की कला

लेखक—रघुनाथजी सिंहल

प्रकाशक

गायत्री देवी स्मारक निधि

वाराणसी

द्वितीय संस्करण २०००] [विक्रम संवत् २०४२

कन्या जीवन

(कन्याओं का भावी जीवन सुधारने की कला)

लेखक एवम् प्रकाशक

रघुनाथ सिंहल

५६/९ नारियल बाजार, वाराणसी-२२१००१ ।

प्रथम संस्करण ५००० (बिना मूल्य वितरित) विक्रम संवत् २०४०
द्वितीय संस्करण २००० विक्रम संवत् २०४१

प्राप्ति-स्थान—

(१) पाणिनि कन्या महाविद्यालय,
तुलसीपुर महमूरगंज, वाराणसी ।

(२) रघुनाथ जी सिंहल
५६/९ नारियल बाजार, वाराणसी ।

मूल्य—२ रुपया मात्र

किन्तु यदि कोई महानुभाव इस पुस्तिका को कन्या विद्यालयों अथवा विवाह आदि के शुभ अवसरों पर बिना मूल्य बाँटना चाहें तो उनके लिए मूल्य केवल एक रुपया मात्र ।

मुद्रक—
अनुपम प्रेस
दुर्गाघाट, वाराणसी ।

पुस्तिका-लेखन का उद्देश्य

एक बड़े परिवार का सदस्य होने से यह अनुभव हुआ कि चाहे बालक हो या बालिका इनको पाठशालाओं में और तो अनेक ज्ञान पाठ्यपुस्तकों द्वारा मिल जाता है लेकिन सांसारिक रहन-सहन में काम पड़ने वाली अनेकों बातें बाकी रह जाती हैं। और जब अवस्था १६ वर्ष से ऊपर चलती है तब विशेषतः कन्याओं में सीखने की इच्छा प्रबल हो जाती है। इस अवसर में उनको कर्मठ संगति मिल गई तो वह जीवन भर के वास्ते सुखी रहने की योग्यता प्राप्त कर लेती हैं और कहीं लापरवाही से आलसी, निकम्मी, फैशनबाज सहेली का सँग हो गया तो वह मायके में भी झिड़कियाँ पाती रहेंगी और असली घर जाने पर भी न तो खुद प्रसन्न रह सकेंगी न तो ससुरालवालों को प्रसन्न रख सकेंगी। माता-पिता, सहेली, पड़ोसिन हर समय तो जीवन में साथ रहेंगी नहीं, साथ रहेगो अपनी कार्यकुशलता जों कि कभी साथ न छोड़ने वाली पक्की सहेली रहती है (अच्छी पुस्तकें भी सहेली ही हैं)। इस वास्ते किशोरावस्था में अपना अभ्यास बना लेने से हमेशा व हर परिस्थिति में आनन्द ही आनन्द रहेगा।

उपरोक्त धारणा से यह कण मात्र घरेलू भाषा में अपनी पत्नी श्रीमती **गायत्री देवीजी** की प्रेरणा से लिखा हुआ जीवन का प्रथम प्रयास है। विश्वास है कि यह शरीर छूटने के बाद लेखनी द्वारा प्रमाणित विचारों से देवियों को कुछ लाभ पहुँचेगा।

लेखक पूज्या आचार्या डॉ० **प्रज्ञा देवीजी** का चिर आभारी है जिन्होंने इस विचारधारा को जन्म दिया और लेखकको सदा प्रोत्साहित करती रहती हैं।

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ता पावमानी द्विजानाम्।
आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्। मह्यं दत्वा
व्रजत ब्रह्मलोकम्॥ (अथर्व० १९।७१।१)

आशान्वित

अक्षय तृतीया विक्रम सम्वत् २०४० **रघुनाथ सिंहल**

वाराणसी

प्रस्तावना

कन्या रत्न वह राष्ट्रीय बहुमूल्य निधि है कि जिसके आधार पर भावी राष्ट्र हँसता और खेलता है। बोतलों के बन्द पानी पीने के आदी जन के लिये गङ्गा जल की महत्ता अननुमेय है। बन्द कमरे में बिजलियों की भारी जगमगाहट में पलने वाले लोगों के लिये सुखद शीतल चन्द्रिका की चाँदनी कुछ भी महत्व नहीं रखती। तीक्ष्ण, चरपरे, तिक्त पदार्थों का सेवन करने वाला व्यक्ति शुद्ध सात्त्विक आहार के मिठास एवं स्वाद की कल्पना भी क्या कर सकता है? ठीक इसी प्रकार पुत्री की बहुमूल्यता का उन अर्थ-पिशाचों को क्या ज्ञान हो सकता है जिन्होंने उसका पैसों की तुलना में ऐसा अवमूल्यन कर दिया कि वह अपने सम्मानजनक अस्तित्व को ही खो बैठी। ऐसी स्थिति को देख कर ही बीच के काल के कवियों ने कहा—

कन्येति जाता महती विचिन्ता कस्मै प्रदेयेति महान् वितर्कः।
दत्त्वा सुखं यास्यति वा न वेति कन्या पितृत्वं खलु नाम कष्टम्॥

स्थिति यहीं तक आकर नहीं रुकी, अपितु दुर्व्यसनों एवं दुर्वासनाओं से लिप्त समाज ने नाच, रंग, तमाशे, मादक द्रव्यों के सेवन एवं फैशन-परस्ती का जीवन जीने के लिए नारी को भी विवश कर दिया। पीयूष-धारा पुरुषसमाज को मनस्तोष न दे सकी अतः उसने नारी को मात्र खिलौना मान कर दुःशीलता के रंग में रंगना प्रारम्भ कर दिया। माता पिता ऐसे अमर्यादित जीवन को आज हृदय से न स्वीकार करते हुए भी पुत्री को ऐसा विषाक्त जीवन जीने के लिये प्रशिक्षण देने लग गये हैं पुत्री, जो कि आँख की कनीनिका के समान सुरक्षणीय है, को इतनी दूर तक माता-पिता स्वतंत्रता देने के हामी बनते जा रहे हैं कि 'क्लब' से

पुस्तिका-लेखन का उद्देश्य

एक बड़े परिवार का सदस्य होने से यह अनुभव हुआ कि चाहे बालक हो या बालिका इनको पाठशालाओं में और तो अनेक ज्ञान पाठ्यपुस्तकों द्वारा मिल जाता है लेकिन सांसारिक रहन-सहन में काम पड़ने वाली अनेकों बातें बाकी रह जाती हैं। और जब अवस्था १६ वर्ष से ऊपर चलती है तब विशेषत: कन्याओं में सीखने की इच्छा प्रबल हो जाती है। इस अवसर में उनको कर्मठ संगति मिल गई तो वह जीवन भर के वास्ते सुखी रहने की योग्यता प्राप्त कर लेती हैं और कहीं लापरवाही से आलसी, निकम्मी, फैशनबाज सहेली का संग हो गया तो वह मायके में भी झिड़कियाँ पाती रहेंगी और असली घर जाने पर भी न तो खुद प्रसन्न रह सकेंगी न तो ससुरालवालों को प्रसन्न रख सकेंगी। माता-पिता, सहेली, पड़ोसिन हर समय तो जीवन में साथ रहेंगी नहीं, साथ रहेगी अपनी कार्यकुशलता जो कि कभी साथ न छोड़ने वाली पक्की सहेली रहती है (अच्छी पुस्तकें भी सहेली ही हैं)। इस वास्ते किशोरावस्था में अपना अभ्यास बना लेने से हमेशा व हर परिस्थिति में आनन्द ही आनन्द रहेगा।

उपरोक्त धारणा से यह कण मात्र घरेलू भाषा में अपनी पत्नी श्रीमती **गायत्री देवीजी** की प्रेरणा से लिखा हुआ जीवन का प्रथम प्रयास है। विश्वास है कि यह शरीर छूटने के बाद लेखनी द्वारा प्रमाणित विचारों से देवियों को कुछ लाभ पहुँचेगा।

लेखक पूज्या आचार्या **डॉ० प्रज्ञा देवीजी** का चिर आभारी है जिन्होंने इस विचारधारा को जन्म दिया और लेखकको सदा प्रोत्साहित करती रहती हैं।

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ता पावमानी द्विजानाम्।
आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्। मह्यं दत्वा
व्रजत ब्रह्मलोकम्॥ (अथर्व० १९।७१।१)

आशान्वित

अक्षय तृतीया विक्रम सम्वत् २०४० — **रघुनाथ सिंहल**

वाराणसी

प्रस्तावना

कन्या रत्न वह राष्ट्रीय बहुमूल्य निधि है कि जिसके आधार पर भावी राष्ट्र हँसता और खेलता है। बोतलों के बन्द पानी पीने के आदी जन के लिये गङ्गा जल की महत्ता अननुमेय है। बन्द कमरे में बिजलियों की भारी जगमगाहट में पलने वाले लोगों के लिये सुखद शीतल चन्द्रिका की चाँदनी कुछ भी महत्व नहीं रखती। तीक्ष्ण, चरपरे, तिक्त पदार्थों का सेवन करने वाला व्यक्ति शुद्ध सात्त्विक आहार के मिठास एवं स्वाद की कल्पना भी क्या कर सकता है? ठीक इसी प्रकार पुत्री की बहुमूल्यता का उन अर्थ-पिशाचों को क्या ज्ञान हो सकता है जिन्होंने उसका पैसों की तुलना में ऐसा अवमूल्यन कर दिया कि वह अपने सम्मानजनक अस्तित्व को ही खो बैठी। ऐसी स्थिति को देख कर ही बीच के काल के कवियों ने कहा—

कन्येति जाता महती विचिन्ता कस्मै प्रदेयेति महान् वितर्कः।
दत्त्वा सुखं यास्यति वा न वेति कन्या पितृत्वं खलु नाम कष्टम्॥

स्थिति यहीं तक आकर नहीं रुकी, अपितु दुर्व्यसनों एवं दुर्वासनाओं से लिप्त समाज ने नाच, रंग, तमाशे, मादक द्रव्यों के सेवन एवं फैशन-परस्ती का जीवन जीने के लिए नारी को भी विवश कर दिया। पीयूष-धारा पुरुषसमाज को मनस्ताप न दे सकी अतः उसने नारी को मात्र खिलौना मान कर दुःशीलता के रंग में रंगना प्रारम्भ कर दिया। माता पिता ऐसे अमर्यादित जीवन को आज हृदय से न स्वीकार करते हुए भी, पुत्री को ऐसा विषाक्त जीवन जीने के लिये प्रशिक्षण देने लग गये हैं। पुत्री, जो कि आँख की कनीनिका के समान सुरक्षणीय है, को इतने हद तक माता-पिता स्वतंत्रता देने के हामी बनते जा रहे हैं कि 'कॉलिज से

वह कब घर आयी, कहाँ-कहाँ गयी, दिन में क्या-क्या करती रही' इसका भी पता करना वे आवश्यक नहीं समझ रहे हैं। कुसंस्कारों का विष-बीज प्रारम्भ से ही पुत्री के हृदय में इस नाम से बोया जा रहा है कि 'आज का समाज यही अभीप्सा नारी से रखता है। रहन-सहन का यह परिवर्त्तन पुत्री का अभी से नहीं किया जायेगा तो लड़की विवाहोपरान्त पति के साथ निभा नहीं पायेगी।' इसी बात पर सुसंस्कारों के शीतल जल से जिस नये आरोपित फलदार वृक्षों की बगिया को सींचना था, उसको जलती आग से सींचा जा रहा है, चमन जल रहा है, पर उन्मत्त समाज अभी फाग ही खेल रहा है। महाभारत के शान्तिपर्व के अनुसार स्त्री के दुर्व्यसनों का उत्तरदायी पुरुष[1] होता है अतः इस सत्यता को समझ कर अपनी निरंकुश इच्छाओं का परित्याग करने पर ही 'पुत्री धन' का सही उपयोग राष्ट्र की गौरवगरिमा के लिये हो सकेगा।

---

१. जिस समय गौतम अपने पुत्र चिरकारी को, अहल्या के स्वेच्छाचरण से तंग आकर उसे समाप्त कर देने की आज्ञा देते हैं उस समय चिरकारी (चिरेण विमृश्य यः कार्यं कुरुते) इस आज्ञा को गलत मानता हुआ तर्क करता है—

नापराधोऽस्ति नारीणां नर एवापराध्यति।
सर्वकार्यापराध्यत्वान्नापराध्यन्ति चाङ्गनाः॥

(महा भा० शा० प० २६६।४)

अर्थात् नारी के नैतिक पतन का मूल कारण अन्ततोगत्वा नारी नहीं, बल्कि नर अर्थात् पुरुष ही ठहरता है।

इसी प्रकार मनु महाराज ने भी कहा—

एताश्चान्याश्च लोकेऽस्मिन्नपकृष्टप्रसूतयः।
उत्कर्षं योषितः प्राप्ताः स्वैः स्वैर्भर्तृगुणैः शुभैः॥ (मनु० ९।२४)

अर्थात् यदि पुरुष श्रेष्ठ हों तो स्त्रियाँ श्रेष्ठ, दुष्ट हों तो दुष्ट हो जाती है। इससे प्रत्येक मनुष्य को स्वयं उत्तम होकर अपनी स्त्रियों को उत्तम बनाना चाहिये।

नारी-जाति की दिव्यता का आदर करना जैसे ही समाज सीख लेगा वैसे ही स्त्री भी बाह्य शृङ्गार पटार, तमाशे का जीवन छोड़कर सन्तति-निर्माण के कार्य में लग जायेगी। वेद[१] कहता है कि हे ऐश्वर्यशाली इन्द्र=गृहस्थ पुरुष ! 'तू कल्याण कारिणी, गृहस्थ धर्म का पालन करने वाली, सुखप्रदा, सौभाग्यवती नारी की कामना कर।' सुखप्रदा नारी का निर्माण सुयोग्य माता के हाथों पर निर्भर है अतः माता को भूल कर भी पुत्री की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये अन्यथा भावी जीवन में अपने दायित्वों का निर्वाह वह (पुत्री) कदापि न कर पायेगी।

यदि नारियाँ इतिहास में सैनिक युद्ध से कदापि विरत या पराजित न हुईं तो आज उन्हें अर्थ-पिपासु, रूप-लोलुप समाज से भी युद्ध करना होगा, पर यह युद्ध मानसिक और आत्मिक स्तर पर होगा। कुमार्ग के प्रति घुटने टेक देना नारी की बहुत बड़ी दुर्बलता और पराजय होगी। सीता और सावित्री के उपदेश किस दिन काम आयेंगे ? रावण के समक्ष सीता की विजय आत्मिक विजय ही थी; उसी को आज पुनः जगाना है।

सरल भाषा में लिखी गयी प्रस्तुत लघु पुस्तिका इन्हीं विचारों की जड़ों को बेटियों के मन में जमा देने का छोटा-सा नुस्खा है। पुस्तिका के लेखक श्री आर० के० सिंघल बड़े ही धार्मिक, विनम्रता के प्रतिमूर्त्ति, सत्यशील सज्जन हैं। वाणिज्य व्यापार इनका व्यवसाय होते हुए भी भौतिकवाद से ऊपर रहते हुए स्वाध्याय इनके जीवन का सदा विशेष अंग रहा है। इनके अनुभवों का संक्षिप्त सार जो बेटियों के निर्माण में परम सहायक हो सकता है, इस पुस्तिका में अंकित है। बनावट से दूर लेखक की अभिव्यक्ति की धारा सभी को अनुरंजित करती चलती है यह पुस्तिका

---

२. अपाः सोममस्तमिन्द्र प्र याहि कल्याणीर्जाया सुरणं गृहे ते।
यत्रा रथस्य बृहतो निधानं विमोचनं वाजिनो दक्षिणावत्
(ऋ० ३।५३।६)

का विशेष गुण है। पुस्तिका के माध्यम से आज की बेटियाँ अपने दिन भर का कार्यक्रम सुव्यवस्थित कर दैनन्दिन को ठीक बनाते हुए अपने क्रियाकलापों से सबकी आदर्श बनें, सबको सुखी करें, एवं गृहस्थरूपी बगिया सुरभित कर दें यही उद्देश्य है। मेरे लिए औपचारिकरूपेण यह कहना कि 'पुस्तिका का प्रचार हो' यह निष्फल ही है, ऐसा मैं समझती हूँ, क्योंकि श्रद्धेय बाबूजी (सिंघल जी) के शब्दों की अन्तर्निहित भावना स्वयं इतनी सशक्त हैं कि वह पर्याप्त प्रसारित होकर सम्भावित परिवर्त्तन कर सकेगी अतः उन्हें इस कार्य के लिए बधाई देती हुई ही मैं अपने लेखन से विरत होती हूँ।

निवेदयित्री
प्रज्ञा देवी
आचार्या
पाणिनि कन्या महाविद्यालय
तुलसीपुर, वाराणसी।
फो० नं० ५४८९५

अक्षयतृतीया वि० सं० २०४०

कन्याओं का भावी जीवन सुखमय बनाने की कला

आदरणीया प्रिय बेटी लोग !

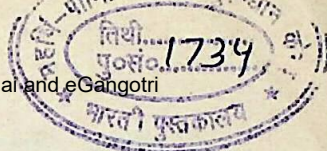
आज यह इच्छा हुई कि आप लोगों को अपने मन के उद्गार एवं अनुभव लिपिबद्ध करके अर्पण कर दूँ। यदि इसके कुछ अंश भी आप अपने जीवन में धारण करके लाभान्वित होवेंगी तो मैं अपना ७२ वर्ष का जीवन सफल समझूंगा। इस लेख में अनेक त्रुटियाँ भी हो सकती हैं फिर भी समूचे फूल की जगह फूल की १-२ पंखुड़ी से भी सुगन्ध ली जा सकती है। उपयोग तो इसका पुत्री, बहू, सासुजी, ननदजी, सहेली, पड़ोसिन आदि भी कर सकती हैं। सुगन्ध सभी को मिलेगी जो इसके हेतु श्रद्धा व समय लगावेंगी। जिस प्रकार खिलौना घर में बच्चों के लिये आता है किन्तु उसे देखकर प्रसन्नता तो बड़ों को भी हो जाती है। सिर्फ एक बार पढ़ कर इसे रख नहीं दिया जावें बल्कि बार-बार पढ़ कर जितना अंश अपने को ठीक लगे उसके अनुसार व्यवहार करना आरम्भ किया जावे।

प्रिय बेटीजी,

अब आपकी अवस्था १७ वर्ष से ऊपर हो चली। अब आपकी बुद्धि का विकास प्रारम्भ हो रहा है। अब आपको किशोरीजी के नाम से भी कहा जायगा। अस्तु। अब अपना जीवन ऊँचा उठाने का रास्ता बनाना शुरू कर दीजिए। इसके वास्ते हम आपको तरीका बता रहे हैं, यह बिना कुछ कठिनाई के आपको ऊँचा उठा देगा और आप सब की निगाहों में बहुत सुयोग्य गिनी जाने लगेंगी और साथ ही आपके मन को बहुत प्रसन्नता होगी। आलस्य भी आपसे हार

जावेगा । पहली बात तो आप यह कीजिये कि अपनी दिनचर्या को एक कागज पर साफ लिख कर एक गत्ते (दफ़्ती) पर चिपका कर कहीं टाँग दीजिये । यह तारीख १ से १५ तक या ३० तक का हों । उस पर नित्य शयन से पहले ✓ या ✗ निशान लगा दिया करें, इसमें समय की भी तालिका बना लेवे यथा प्रातः······ बजे उठना, शौच आदि से निवृत्त होकर ····· बजे पढ़ने बैठ जाना·······बजे जलपान ······ बजे भोजन ···· बजे स्कूल या कालेज से ······ बजे लौट कर जलपान करके खेल या होम वर्क तथा ········· बजे शयन आदि ।

शयन से पहले यह जरूरी है कि लघु शंका करके पैर धोवै, आँखों में पानी का छींटा देवे व कुल्ली करके कपड़े से पोंछ लेवें । फिर अपनी रुचि के अनुसार ईश्वर का भी ध्यान आदि नियमित रूप से अवश्य कर लें । इससे आपको परिवार भर को उन्नति-पथ पर लाने का श्रेय मिलेगा, प्रायः सभी आपका अनुकरण करने लगेंगे । अपनी शिक्षा के साथ-साथ मायके में ही आप यह अवश्य अभ्यास कर कीजिये कि दो-चार छोटे बालक-बालिकाओं को अपने परिवार, घर के या पास-पड़ोस के अपने ही स्थान पर पढ़ाना शुरू कर दीजिये तथा उत्तम रीति से भोजन बनाना, फटे कपड़ों की मरम्मत कर लेना, धोवी के यहाँ से आये कपड़ों की तरह खोल कर जाँचना व बटन आदि ठीक कर लेना, कोई मेहमान आ जावें तो उसे हलका जलपान आदि वगैर बाजार का मुँह ताके घरेलू सामान से ही करा देना आदि ।

प्रातः उठकर यथासम्भव स्थानों पर झाड़-पोछ देना, दिन भर के पानी का प्रबन्ध कर देना, बर्तनों की देख-भाल कर देना, बड़े लोगों का पैर वन्दन आदि ऐसी आदतें होंगी जो आगे चल कर आपको जिस घर की शोभा बढ़ानी होगी वह ससुराल वाले आपको हाथों पर रखना चाहने लगेंगे । तब आपके माता-पिता का और आपका भी काफी आदर होने लगेगा । मैंने ऐसी भी कन्याओं को [illegible]ा है कि मायके में किसी के छोटे बच्चे ने यदि शौच आदि कर दिया है तो उ[illegible] माता की बिना प्रतीक्षा किये उस कन्या ने उसे धुलाकर, कपड़े ठीक करके चुम[illegible] दिया । माता को पता भी नहीं । ऐसी ही आदत को जब उसने ससुराल

में अपनाया तो उसे जो मान मिला वह आश्चर्यजनक था। उसकी ननद लोगों ने भी उसी का अनुकरण लज्जावश किया और उस घर का वातावरण ही बदल गया। ऐसी आदत वाली कन्या के खिलाफ ससुराल में सासु, जेठानी, ननद, पड़ोसिन कोई भी बोलने का साहस भी नहीं कर सकेगी तथा पतिदेव की भी इज्जत काफी बढ़ जावेगी। घर स्वर्ग तुल्य प्रतीत होने लगेगा। कम आमदनी वाले घर भी ऐसी बहू प्राप्त हो जाने से दिनों-दिन उन्नति कर गए। आज समाज में उनका काफी मान है। मुख्य कारण है कन्या का मायके से ही घर के प्रबन्ध में उत्तम अभ्यास का होना।

आपका गौरव महर्षि चरक की दृष्टि में

स्त्रीषु प्रीतिर्विशेषेण स्त्रीष्वपत्यं प्रतिष्ठितम्।
धर्मार्थौ स्त्रीषु लक्ष्मीश्च स्त्रीषु लोका प्रतिष्ठता॥ (चरक)

स्त्रियों को ही असली प्रीति रहती है, स्त्रियों से ही सन्तान रत्न है। स्त्रियों से ही धर्म टिका है, स्त्रियाँ ही धन की रक्षक हैं, स्त्रियों के ही कारण संसार चल रहा है।

आदर्श जीजाबाई, लक्ष्मीबाई, पन्नादाई, अनेकों का इतिहास अमर है। पुरुष तो केवल धनोपार्जन मात्र का कर्त्ता है, गृहिणी का उत्तरदायित्व महान् है। चाहे माता हो, बहन हो, पत्नी हो, पुरुष को सच्ची शान्ति इन्हीं की छत्रछाया में मिलती है। घर में महिलायें परिवार के सभी सदस्यों के स्वास्थ्य के लाभार्थ खान-पान की जो उत्तम व्यवस्था कर देती हैं वह भी दुर्लभ होती है। यदि खान-पान समयोचित रहे तो डाक्टरों के यहाँ दौड़ने की जरूरत कभी-कभी ही पड़े। बड़ो-बूढ़ी महिलाओं से घरेलू दवाइयाँ एक कापी में हमेशा पूछ-पूछ कर लिखते रहना चाहिए। ये वक्त पर जीवन बचा सकती हैं। ऐसी कुछ चीजों का घर में रहना उत्तम है।

सानन्दं सदनं सुताश्च सुधियः कान्ता चापि सुभाषिणी
सन्मित्रं सुधनं स्वयोषिति रतिश्चाज्ञापराः सेवकाः।

आतिथ्यं शिवपूजनं प्रतिदिनं मिष्टान्नपानं गृहे [illegible]
साधोः सङ्गमुपासते हि सततं धन्यो गृहस्थाश्रमः ।।

भावार्थः—छोटे घर में भी सन्तोष करके सम्हाल कर सब व्यवस्था करके प्रसन्न रहना, सन्तानों को ध्यान देकर अच्छी-अच्छी आदतों का अभ्यास कराते रहना, महिलायें जो भी शब्द बोलें मृदुतायुक्त हों, कड़वे शब्द वाणी से न निकाले, सच्चरित्र मित्र या सहेली खूब जाँच कर बनाए जावें। पवित्र रास्तों से आमदनी करें, किसीका दिल दुःखी कर पैसा न लेवें वह नाश कर देता है। अपने ही पति-पत्नी को परस्पर पूर्ण प्रेम व श्रद्धा रखें। यदि कोई सर्विस करें तो पूरी ड्यूटी प्रसन्नचित्त से करते रहें, यदि कोई मेहमान आदि अनायास आ जावे तो अपनी सुविधानुसार मीठी वाणी से सत्कार या इन्कार कर दे, पर कटु शब्द न बोलें। शिवपूजन अर्थात् ईश्वर को सर्वत्र व्यापक समझकर १० मिनट से घण्टों तक अपनी सुविधानुसार नित्य कुछ गुणानुवाद करती रहें। जो भी भोजन प्राप्त हो सके उसे प्रसन्न होकर परिवार भर को अंशानुसार बाँट कर सेवन करें, अकेले ही आनन्द न भोगें, चरित्रवान् लोगों के साथ ही उठती-बैठती रहें। आलसी, अकर्मण्य लोगों से दूर रहें। ऐसी आदतें रखने वाले पुरुष या महिला की गृहस्थी उत्तरोत्तर विशेष सुखी होती जावेगी जो प्रत्यक्ष अपने को भी देखने में आवेगी, पूर्ण आनन्द रहेगा। ऐसे ही गृहस्थ को धन्य कहा जाता है। और सभी आश्रम विद्यार्थी, अन्य गृहस्थ राजा से भिखारी तक साधु सन्यासी पण्डित ज्ञानी सभी ऐसे गृहस्थों की बदौलत पलते हैं इसीलिये गृहस्थ आश्रम सर्वश्रेष्ठ कहा है।

यथा वायुं समाश्रित्य वर्त्तन्ते सर्वजन्तवः ।
तथा गृहस्थमाश्रित्य वर्त्तन्ते सर्वआश्रमाः ।। मनु० ३।७६

और भी मनु महाराज ने कहा है यथा वायुं········ समाश्रित्य जैसे हवा के ही सहारे समस्त जीव का जीवन है उसी प्रकार बालक, युवक, वृद्ध, विद्वान्, मूर्ख, साधु, संन्यासी सभी गृहस्थ के सहारे जीते हैं। इसलिये सबका पोषक गृहस्थ आश्रम श्रेष्ठ है। गृहस्थी का मूल कन्या है जो पत्नी तथा माता बन जाती है।

वे सभी के पालन-पोषण का आधार हैं। अस्तु यह जितनी सुयोग्य बनेंगी उतना ही घर स्वर्गतुल्य बनेगा। गार्हस्थ्य जीवन को सुखपूर्ण बनाने की जड़ घर की महिलाएँ ही हैं।

किसी बात को जरा मुँह बना कर कटु शब्दों में कह देने से कहने सुनने वाले दोनों का मन दुःखी हो जाता हैं। उसी बात को जरा मुस्कराकर संयत शब्दों में सामने रखने से प्रसन्नतापूर्वक उसका रास्ता भी शीघ्र निकल आता है और सब पर आनन्द की वर्षा कर देता हैं। द्रौपदी का ताना मारना ही महाभारत का कारण बन गया था। हम इससे दूर रहें। हम सूई बनें कैंची न बने। सूई बिछुडों को एक करती है जब कि कैंची बने हुए को टुकड़े कर देती हैं। सूई यदि रुष्ट भी हुई, चुभी तो, उई' कहकर एक बूँद रक्त निकलता है जब की कैंची देखकर डर लगता है, जाने क्या कर डाले। अपनी ही बात को ऊँची रखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए दूसरों की बात का भी आदर करना है यदि संयोग से कभी किसी को क्रोध आ ही जावे तो दूसरे को चुप होकर सामने से उस वक्त हट जाना चाहिये, वाद-विवाद, उत्तर-प्रत्युत्तर हर्गिज नहीं करना चाहिये। पीछे वह स्वयं लज्जित होगा तथा ठण्डेपन से कही बात का रास्ता निकल आवेगा। धैर्य का फल मीठा होता हैं। कोई क्रोध में आकर या झुंझला कर गाली भी दे देवे तो चुप-चाप बिना उत्तर दिये हट जाना अच्छा है, हटने पर वह दो-चार गाली और देगा किन्तु आप उसे मूर्ख समझ कर मन में मुस्करायेंगी कारण की वह तैश में है और आप समझदारी से चुप रह गयीं। इससे वाद-विवाद बढ़ा नहीं, व देखने-सुनने वाले भी आपकी महानता व उसकी हीनता कहेंगे। इसका लाभ यह भी होगा कि घर के या ससुराल के लोग व बच्चे आपका अनुकरण करने लगेंगे। आपको गाली सुन कर क्रोध की जगह हँसी आने लगेगी व धैर्य का अभ्यास हो जायगा। आप जो कुछ पढ़ाई-लिखाई व शृङ्गार आदि अभी कर रही हैं व आगे भी नये-नये फैशन बदल कर सजती सँवरती रहेंगी उसका ध्येय तो यही है न कि जो पुरुष (युवक) विवाह के वास्ते आये वह मोहित हो? यह तो है नहीं कि आप रास्ते चलते-चलते युवकों को आकर्षित करके अपने लिये व अपने घर वालों के

वास्ते आफत उत्पन्न करें। आपको सिनेमा की नर्तकी तो बनना नहीं है गृहस्थ बनना हैं, लज्जा रखना है।

आपको जो भी सौन्दर्य प्रकृति ने दिया है वह बदल तो नहीं सकता। हाँ, उसमें शालीनता, लज्जा, गम्भीरता मृदुता आदि गुण जोड़ना आपके हाथ में है। उसकी जगह सिनेमा, नर्तकियों की भाँति बीभत्स पोशाक पहन कर आप चाहें कि आपकी इज्जत हो तो यह सिवाय बर्बादी के कुछ भी हाथ न आवेगा, बल्कि जो कुछ भी आपको प्रकृति ने दिया है वह भी धूल में मिल जायगा।

अब से आप अपने को सम्हाल लीजिये—सहेलियों या अन्य की देखा-देखी अपना गौरव नष्ट मत कीजिये। आपको जल्दी ही किसी घर की शोभा बढ़ाने का मौका मिलेगा वहाँ पर आपके स्त्रियोचित गुणों की परीक्षा होगी। यदि आप उसमें पास हो जावेंगी तभी आपका सम्पूर्ण जीवन सोने की तरह चमकदार तथा मूल्यवान् बनेगा। ससुराल में आपकी सहेली या मुहल्ले वाली साथ नहीं देगी। जो आदत देर तक सोते रहना, बात का जवाब देना, मुँह फुला कर बड़बडाना, भुनभुनाना या बीमारी का बहाना बनाकर घर के कामों से जांगर चुराना, पति के आने पर घर के लोगों की बुराई बतला कर उनको उभाड़ना, बच्चों को झिड़कना आदि दुर्गुणों को अपनाकर अपने ही हाथों अपने पैर में कुल्हाड़ी मारना है, इन सब नासमझी की क्रियाओं से कन्या ससुराल वालों की नजर में गिर जाती है।

जो बुरी आदतें लड़कपन में मायके में पड़ जाती है वह असली घर जाने पर महान् दुखदायी बन जाती है। इस वास्ते अभी से अपने को सज्जन बनाने में लग जाने में ही भविष्य उज्ज्वल बनेगा। कन्या के बाद पत्नी, फिर माता तो बनना ही पड़ेगा। अपना अमूल्य समय तथा ध्यान दिखावटी बहुरूपिया जैसी बनने की जगह अधिक योग्यता सीखने में लगाइये जो कि जीवन भर साथ देगा। स्वयं को भी प्रफुल्लित बनाइये साथ ही जिससे भी बोलिये उसके मन को भी आनन्द मिले, वह बार-बार बार आपके गुणोंके कारण आपसे मिलने कि श्रद्धा रखे ऐसा कीजिये **'लज्जा नारी का भूषण है' असन्तुष्टा द्विजा नष्टा ....लज्जाहीनाः कुलस्त्रियः**—किशोरी या बहू का प्रायः पराये पुरुषों के साथ घूमना फिरना या ऐसे

वस्त्र पहनना जिससे कुछ या आवश्यक अंग प्रदर्शित हो, हँस-हँस कर पराये पुरुषों से बात करना आदि खतरनाक हैं।

धार्मिकता—यह सत्य है कि आज भी स्त्रियों में ही धार्मिक भावना विशेष है। यह अच्छी बात है परन्तु इससे भी निहायत सावधान रहिये कि आज धर्म की खाल ओढ़ कर अनेकों धर्मगुरु बने हुए स्त्रियों का ही जमघट लगाये रहते हैं। यह क्यों ? किसी भी कथावाचक को कभी एक मूर्ति या तस्वीर की तरफ मुँह करके व स्त्रियों की तरफ पीठ करके कथा कहते देखा गया है ? या उपदेश देने वाले साधु-संन्यासी को नीची नजर करके उपदेश देते देखा है ? ये सभी गुप्त रूप से आपके सौन्दर्य को लूटते रहते हैं तथा ऐसी-ऐसी लच्छेदार बातें गढ़कर बोलते हैं ताकि आप अपने परिवार से कम श्रद्धा रखने लगें व इनको हितैषी समझने लगें। इन्होंने अनेकों घरों में दरार पैदा कर दी है। ये प्रायः स्त्रीविहीन होते हैं। इनका जीवन परायी स्त्रियों से ही चलता रहता है। यथा हाथी के दाँत खाने के दूसरे और दिखाने के दूसरे रहते हैं। असली धर्म के उपदेश के लिए, जिससे सचमुच कल्याण होता है, प्राचीन ऋषि या महान् विद्वान् लोगों की लिखी पुस्तकों को पढ़ते रहिये और उसी के अनुसार थोड़ी-थोड़ी अपनी व्यवस्था बना लीजिये। यह काम घर में रहते हुए कीजिये। हम यह नहीं कहते कि आप सिर्फ घर में ही पड़ी रहें, बाहर न घूमे-फिरें। आप अवश्य घूमने जाँय पर ऐसी जगह जावें जहाँ प्राकृतिक आनन्द मिले। भरसक परिवार की अन्य महिलाओं के साथ जावें, पति के साथ जावे या बच्चों के साथ जावें। इससे उनको भी लाभ पहुँचेगा, परिवार में एकता बढ़ेगी और आपस के सम्बन्ध मजबूत होंगे। कभी अपनी माताजी या सासू जी के पास बैठिये। उनसे कहिये कि आज मन हो रहा है आपसे कुछ सीखें। आप चाहे थोड़ा ही दीजिये, लेकिन आज कुछ दीजिये। आप ऐसा तरीका अपनाइये कि घर-परिवार में नाते-रिश्ते में एकता बढ़े। यह तो आप जानती ही हैं कि कई धागों को एक में सम्मिलित करके तोड़ना कठिन होता है जबकि उन्हें अलग-अलग कर देने से एक बच्चा भी तोड़ देता है। राजतरङ्गिणी एक ग्रन्थ है। उसमें उदाहरण है—'जङ्गल में बाँसों के झुण्ड में आपस के रगड़े-झगड़े से अग्नि

उत्पन्न हो जाती है और वह अग्नि सभी बाँसों के समूह को जला देती है, फिर वर्षा ऋतु आती है तो उन बाँसों की जड़ तक को बहा ले जाती है।' इससे यह विचार करना है कि इसी प्रकार परिवार में किसीने कटु वचन कहा, ताना मारा या किसी ने किसी बच्चे को पीट ही दिया या दूसरे ने क्रोध से चार बातें उसे कह दिया तो कलह उत्पन्न हुई। यह पूरे परिवार का नाश करेगी। इसी वक्त बुद्धि की परीक्षा है। हँस कर बात टाल देवें, सन्तोष करें, धैर्य रखें, बौखलाये नहीं, ठण्डे लोहे से गर्म लोहा स्वयं कट जाता है।

आप आजकल के उपन्यास-कहानियों की किताबें पढ़ कर या रेडियो में गन्दे घरेलू कथोपकथन को सुनने की जगह आप कभी-कभी शिक्षाप्रद फिल्म भी देखें, किन्तु सिनेमा में बच्चों को साथ में न ले जावें। बच्चों की फिल्मे प्रायः रविवार को लगती हैं वही उनको दिखलाई जावे। सिनेमा देखने से आँखें जरूर खराब होती हैं इसको कुछ बचाने के वास्ते सामने से न देख कर कुछ तिरछे तरफ की सीट पर बैठें और एक टक न देखें, बल्कि अपनी आँखें परदे के किनारे की ओर रख कर देखें। ऋषियों की लिखी किताबों को या महान् लोगों की जीवनी आदि पढ़ती रहिये, रेडियों में समाचार सुनिये, संगीत सुनिये। इससे आपके मन को बहुत शान्ति व आनन्द मिलेगा तथा पूरे परिवार में चाहे मायके में या ससुराल में पूरा सम्मान मिलेगा।

सहस्रन्तु पितॄन्माता गौरवेणातिरिच्यते (मनु० २।१४५)

पिताजी से भी हजार गुना माता का गौरव व महत्व है। आपको माता तो बनना ही है तब माता के गुणों को अभी से अपने अन्दर संजोकर रखती रहिये। माता की उपमा पृथ्वी से दी गयी है, गौ से दी गयी है। गौ ऐसी चीजें खाकर अपना गुजर करती है जो कि किसी अन्य काम के लायक नहीं होतीं, वरन् फेंकने लायक होती हैं—जैसे अनाज का भूसा, तेलहन की खली, दाल का छिलका आदि। और देती है अमृततुल्य गोदुग्ध। इसी महानता से उसे गौ माता कहते हैं। पृथ्वी, उसे भी माता कहते हैं। वह सब कुछ सहती है, उसकी छाती पर कुदाल चलाते हैं, गन्दा करते हैं, कूड़ा फेंकते हैं, हर समय रौंदते ही रहते हैं, फिर भी

वह हमको अमृततुल्य मीठे-मीठे फल, अन्न, गन्ने जैसी मीठी वस्तु जिसके द्वारा हम संचित गुड़ शक्कर को वर्षों तक जिस क्षण चाहें मीठा पाते हैं। मकान बनाने को लकड़ी, इंधन, खाद यहाँ तक कि अपने पेट को चिरा कर हीरा, मानिक, सोना, चाँदी, कोयला, पेट्रोल, जड़ी-बूटी सब कुछ महान् उपयोगी वस्तुएँ देती है, अत: उसे हम माता कहते हैं। आप जैसी माताएँ भी दानशील, त्यागमयी, सहनशील, उदार एवं गुणवती हैं, वैसे पुरुष कदापि नहीं हो सकते हैं। आप महान् से भी महान् हैं। आप में इतने गुण रहते हुए भी आप क्षमाशीला हैं। दया की मूर्ति हैं। अब आपको यह ध्यान रखना है कि आपके गुणों पर धब्बा न लगने पावे। आप अन्दर से तो प्रकृतिप्रदत्त गुणों से भरपूर हैं। फिर बाहर व्यवहार-कुशलता में क्यों कम रहें।

थोड़ा ध्यान आप इस पर भी दीजिये—

नित्यं छेदस्तृणानाम् भुवि नखलिनम् पादयोरल्पपूजा
द्वे संध्ये चाऽपि निद्रा विवसनशयनम् ग्रासहासातिरेकः।
स्वांगे पीठे च वाद्यं वमनमलिनता रूक्षता मूर्धजानाम्
दन्तानामल्पशौचं हरति धनपते केशवस्यापि लक्ष्मीम्॥

उपरोक्त संस्कृत श्लोक अर्थ होता है कि यदि कोई स्त्री या पुरुष ऐसा कोई काम करता रहेगा तो वह हमेशा रुपये पैसे व जमीन आदि से तंग रहेगा। यदि संयोग से ऐसी कोई गन्दी आदतें हों तो उसे छोड़ देना चाहिये। जैसे—

१. बैठे-बैठे कोई तिनका या कागज को तोड़ते या फाड़ते रहना।
२. जमीन पर उँगली से निशान बनाते रहना या पानी की लकीर उँगली से खींचते रहना।
३. पैर धोने के वक्त सिर्फ एक-दो चुल्लू मात्र पैर पर पानी डालना पूरा पंजा न धोना।
४. प्रात: सूर्योदय अथवा सूर्यास्त के समय शयन करना।
५ जमीन पर या चारपाई पर बगैर कुछ बिछाये शयन करना।
६. भोजन के समय हा-हा हू-हू करते भोजन करना।

७. बैठे-बैठे अपना कोई अंग अथवा हाथ के पास कोई चीज रखी हो उसको निरर्थक थप-थपाते रहना, चौकी पर बैठ कर पैर हिलाते रहना आदि ।
८. मैले-कुचैले, बिना धोये वस्त्र पहनना या अंग प्रदर्शित करने वाले वस्त्र पहनना ।
९. सिर में बगैर तेल लगाये रुख-रुखा बाल रखना ।
१०. दाँत में मैल जमी रहे, दाँत व जीभ अच्छी तरह साफ नहीं करना आदि ।

भावार्थ यह कि यदि साक्षात् विष्णुजी भी ऐमा गर्हित काम करने लगें तो लक्ष्मी उन्हें भी छोड़ देगी ।

दूसरी बात यह है कि जिससे भी कोई बात बोली जाय झल्लाकर, मुँह बनाकर या तुनककर अथवा कड़वे-तीखे शब्द या तिरस्कारयुक्त शब्दों में न बोले । न तो कन्यायें या महिलायें जोर से चिल्ला कर बोले । धीमे, मृदुल शब्दों में प्रसन्न मुद्रा से ऐसी बोलने की आदत डाले कि सुनने वाले का मन प्रसन्न हो जाय, भले ही उसके विरुद्ध ही बात क्यों न कहनी हो । धीरे-धीरे अपनी आदत डालने से आपकास्वभाव ही ऐसा बन जायगा जो कि मायके में पड़ी आदत ससुराल जाने पर या किसी सर्विस में जाने पर महान् सुख व आदर देगी अतः मृदुल बोलने की अपनी आदत बना लीजिये ।

प्रिय बेटी जी—यह कोई निश्चय नहीं है कि आपको ऐसा पति मिल जाये जो सर्विस वाला हो तब तो आपको उसी आधार पर गृहस्थी चलानी होगी । इस कारण आपको मायके में ही इसका भी अभ्यास कर लेना जरूरी है । शायद हम पहले भी इस पुस्तक में आपको संकेत दे चुके होंगे कि जीवन में दिनचर्या तथा बजट यह गाड़ी के दो पहिये की तरह हैं और मन घोड़ी है । यदि सारथी सावधान है और आलसी नहीं है तो गृहस्थी का रथ कभी गढ्ढे में नहीं गिर सकता । विचार कीजिये कि यदि आपके कोई रिश्तेदार या मित्र या पड़ोसी आपसे ज्यादा फैशन या आराम की जिन्दगी में चल रहे हैं, पर ऐसे भी तो लोग हैं जो कि आपसे कम आमदनी में अपनी गृहस्थी चला रहे हैं, उनसे तो आपको प्रकृति ने ऊँचा ही बना दिया है । आप धीरे-धीरे और आगे बढ़ने का, चढ़ने का प्रयत्न

करते रहिये, लेकिन वर्तमान में भी प्रभु को धन्यवाद देते हुए सन्तोष की भावना रहिये। दूसरों के आराम या दौलत को देख कर जलना छोड़ दीजिये। जो भी आपकी आमदनी का साधन हो उसमें पूरी तरह तन-मन लगा कर आगे बढ़ने की कोशिश करती रखिये। समय हमेशा एक-सा नहीं रहता, बदलेगा भी जरूर। हाँ, यह जरूर दृढ़ रहिये कि जितनी बड़ी चादर हो उतना ही पैर पसारिये। न तो कर्ज लीजिये न तो उधार समान खरीदिये। ये दोनों ही गृहस्थी की नाव की पेंदी में छेद के सदृश हैं जो डुबो देते हैं। 'वह पथ क्या पथिक कुशलता क्या जिस पथ में बिखरे शूल न हों, नाविक की धैर्य परीक्षा क्या यदि धारायें प्रतिकूल न हों' प्रायः सर्विस वाले लोगों को महीने के अंत में आर्थिक तंगी आ जाती है—क्यों ?

कारण यह है कि वे अपनी इच्छाओं पर नियन्त्रण नहीं रखते। पर आपको सावधान हो जाना है ! आप अभी से अपनी आवश्यकताओं को सीमित कीजिये। रुपये के अभाव का मतलव है बिना सोचे-समझे अनाप-शनाप व्यय। जिस चीज के बगैर आसानी से काम चल सकता है उसे न खरीदें। कपड़ा जरा फट गया तो यथासम्भव शीघ्र उसे सिल लेवें। 'Stich intime save nine.'। जूता-चप्पल कम दाम का पहनिये जिससे कभी खो गया तो भी कम पछताना पड़े, जरा फटा तो शीघ्र मरम्मत करा लिया। कभी सिनेमा देखने या घूमने गये तो घर से नमकीन आदि साथ रख लिया, मध्यान्तर में शुद्ध स्वच्छ जलपान कर लिया। यदि मन हुआ तो बजाय बाजारू चाट व मिठाई के घर में खाने के लिए बना लिया उतने ही पैसे में घर भर के बाल-बच्चों ने भी भर पूर खा लिया। स्वाधीन स्वच्छ बना, फालतू खर्च करने की आदत बदली, थोड़ा परिश्रम कर लेने से स्वास्थ्य सुधरा, पति-पत्नी, बच्चे सबने मिलकर घर में ही चाट, मिठाई, नमकीन बना लिया बच्चों ने भी ये चीजें बनाना सीखा, पैसा बचाना भी सीखा, मनोरंजन भी हो गया (क्योंकि बच्चों को तो गन्दा सिनेमा दिखा कर उनके चरित्र पर जहर पोतना नहीं है) साथ-साथ कुछ संगीत कविता आदि भी चलती रही तो छुट्टी के दिन का मनोरंजन कम खर्च में परिवार भर का हो गया। चाहे घर में

सामान बना कर कहीं बाग-बगीचे या नदी के किनारे जाकर वहीं आनन्द मना लिया।

मन तो सब का होता है कि अमुक सहेली ने या पड़ोसिन ने ऐसी साड़ी खरीदी है हम भी क्यों न ले लें। अमुक ने मकान में मुजायक टाइल्स लगवाया है, हम भी लगवा लें। अमुक सिनेमा बहुत जाती है, हमको भी कहती है, चलो क्या मनहूस होकर घर में बैठी हो, सुना है, बड़ी अच्छी पिक्चर है इत्यादि, लेकिन आपको यह जवाब देना है—नहीं जी, हम को पढ़ने के व पिछड़े व घर के और भी कई काम बाकी हैं। उन्हें निबटाना जरूरी है, फिर कभी चलेंगे। आप तो अपने सिद्धान्त की पक्की हैं आप बजट के मुताबिक ही खर्च करती हैं। घर की जो भी आमदनी है उसी में चार पैसा बचाती भी हैं। कम से कम आमदनी का १/१० तो संचित पूँजी में बढ़ाती ही जाती है उसकी मस्ती औरों को कहाँ नसीब है। दूसरे तो जब देखो कर्ज से चिन्तित हैं। ऊपरी तड़क-भड़क मात्र है। अन्दर खोखली हैं। जीवन में अनेकों उतार-चढ़ाव आते हैं। कभी जरूरत पड़ गई तो बचाई हुई रकम ही उबार सकेगी, किसी के आगे हाथ नहीं फैलाना पड़ेगा। यदि आपका कुछ बैंक बैलेन्स नहीं है तो किस सम्बन्धी अथवा मित्र की मिन्नत करेंगी? क्या आपके वृद्ध पिता या श्वसुर जी जिन्होंने पेट पर पट्टी बाँध कर, रुखा-सूखा खा कर, फटे-पुराने कपड़े पहनकर, चार पैसे अपनी जिन्दगी में बचाये हैं वह आपकी मदद को दौड़े आवेंगे? हर्गिज आशा नहीं रखें! जो मित्र घुल-घुल कर बातें करते थे वह भी धीरे से खिसक जायेंगे। आपका बचाया हुआ चार पैसा ही सच्चा साथ देगा। मान लीजिये आप किशोरी जी हैं आपको इन पचड़ों से क्या मतलब! लेकिन कल तो आपको माता भी बनना है, सासुजी भी बनना पड़ेगा, तब आज की आदत व अभ्यास उस वक्त भी असली मित्र रहेंगी। साथ ही आपकी आदत आपकी पुत्री व पुत्र भी सीख कर अपना भविष्य उज्वल बना पावेंगे। हमने बहुत सी बकवाद आपके पढ़ने के लिये लिख मारा है। आप हम पर नाराज मत होना। गुस्सा आवे तो थोड़ा ठण्डा पानी पी लेना फिर इसे पढ़ना। इसके कुछ अंश भी अपने जीवन में स्वीकार कर लोगी तो

हमारी आत्मा को आनन्द मिल जायगा। एक बात और लिखना भुल गये थे जो याद आ गई। १० मिनट और पढ़ लेने का कष्ट कर लीजिये। आज के युग में हर बच्चे से बूढ़े तक को दौड़ धूप लगी रहती हैं। उसमें अनेकों दुर्घटनाएँ होती रहती हैं। इसके बचाव के वास्ते कुछ प्रबन्ध आपको ही करना है। आप कहेंगी हम क्या-क्या करती रहें, सब उपदेश हमारे ही लिये हैं ? तो सुनिये हमारे पल्ले तो आप ही पड़ी हैं हम अपने मन का उद्‌गार कहें किससे। बात यह है कि आलस्य मत कीजिये परिश्रम ही अच्छे स्वास्थ्य की कुँजी है। झटपट कामों को निबटाइये फिर फुरसत ही फुरसत है। आप हरसमय भाई, बहन, बच्चों आदि के साथ रह तो नहीं सकतीं पर उनकी ऐसी आदत बना दीजिये कि वे सदैव सुरक्षित रहेंगे—

१. जब कभी सड़क पार करनी हो दो-चार मिनट रुक कर दाहिने बाएँ देख कर पार करें।

२. रास्ते में अक्सर बुद्धिमान् लोग केले का छिलका आदि फेंक देते हैं उस पर जल्दी चलते वक्त पैर पड़ कर कितने लोगों के हाथ-पैर टूट जाते हैं। अस्तु आगे तथा नीचे देख कर सावधान होकर चलिये तथा भाई, बहन व बच्चों को भी इन बातों का अभ्यास करा दीजिये।

३. घर में नायलोन की साड़ी पहन कर आग के पास हर्गिज मत जाइये उस वक्त सूती ही कपड़े पहन लीजिये।

४. शीशी बोतल में हर चीज का लेबिल लगा दीजिये इससे समय की बचत होगी व धोखा बचेगा। जो दवा खाने को न हो उसको आप अलग पेटी में ऊँचे आले पर रखें ताकि सिर्फ जरूरत पर ही उतारी जाय, बच्चे न छू सकें।

५. दियासलाई की पेटी व चाकू ऊँचे आले पर रखे, बच्चे न छू सकें।

६. शौचालय या स्नानागार में फिसलन न रहने पाये। गोबर या चूना आदि छिड़क कर झाड़ू से रगड़ती रहिये, इससे सभी के हाथ पैर टूटने से बचते रहेंगे। रसोई तथा शयन आदि के कमरे में कभी-कभी नीम की सूखी पत्ती एक अँगीठी में जला कर रखें व कोठरी बन्द कर देवें। इसके धुएँ से मच्छर नष्ट हो जायेंगे

उसके उपरान्त उसी में कुछ गुगल व लोहवान आदि जला देवें वायु भी शुद्ध हो जायगी। एक बात यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि प्रायः शीत ऋतु में लोग रात को सोने के कमरे में अँगीठी रख देते हैं वह कपड़ों और विस्तर से बहुत दूर रहे। रात में कभी-कभी चिनगारी निकल कर भारी दुर्घटना हो जाती है। बिजली की स्विच या टेबुल पंखा इतना ऊँचे पर रहे कि नासमझ बच्चों का हाथ वहाँ तक हर्गिज न पहुँच सके। पानी की ड्रम या बाल्टी के पास भी नासमझ बच्चे न पहुँच सकें। प्रायः उनमें झुक कर बच्चों की दुर्घटना हो जाती है। काँच के टूटने पर उसे गोबर या मिट्टी से सावधानीपूर्वक उठा दें। महीन कण चुभ जाते हैं। कभी लोहे की किसी चीज से खरोच लग जाय तो फौरन सरसों का तेल गर्म करके दाग देना या कोई उपयुक्त औषधि लगा देवें यों ही उपेक्षा न करें खतरनाक हो सकता है। घरों में या दीवार में प्रायः चुहिया बिल बना देती हैं उसे सीमेन्ट से किसी औजार से दूर से वन्द कर दिया जाये, पास से उँगली न डालें प्रायः उसी में सर्प बैठते हैं काट लेते हैं। हमारे एक मित्र इसी गल्ती से साँप के काट लेने से मर चुके हैं। बच्चों को भी पूरी तरह सुरक्षा की बातों को अभ्यास करा दीजिये। आजकल बाजारु खाने की मिलावटी चीजें तथा फैशनबाजी में फ्रिज, टाफी आदि सेवन के कारण शरीर में रोगनिरोधक प्रकृतिप्रदत्त शक्ति निरन्तर क्षीण होती जाती है जिससे ब्लड-प्रेशर, हार्टफेल आदि बढ़ते जा रहे हैं। सादा रहन-सहन शुद्ध खाना-पीना आज भी मस्ती रखता है।

आरोग्यता की यह पहली सीढ़ी है। देखिये टाफी या आइसक्रीम का सेवन बच्चों के कोमल आँतों में घाव पैदा कर सकते हैं। फ्रिज में रखा जल या खाद्य वस्तु वर्फ साधारण से अधिक ठण्डक के कारण शरीर की भीतरी जठराग्नि को बुझा देता है जिससे रक्त बनना कम हो जाता है अतः हृदय कमजोर हो जाता है। आजकल हार्टफेल कीबढ़ती हुई घटनाओं में यह भी सहायक हो सकता है। इसलिये उत्तम है मिट्टी के घड़े का ठण्डा जल सेवन किया जावे। यह प्यास को सचमुच तृप्त करता है। जल में सौंफ की पोटली या खस छोड़ना और उत्तम होता है। इससे प्यास भी कम लगती है, जबकि वर्फ का पानी पीने पर बार-बार प्यास बढ़ती जाती है जो महान् हानिकारक भी है।

अब मैंने आपको यह छोटी-सी पुस्तक पढ़ने के कारण नाराज तो कर ही दिया है। कारण कि इसमें न तो कोई कविता है न तो कोई कहानी है जिसे बार-बार पढ़ने का मन हो। फिर भी मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप इसको कई बार पढ़ने का कष्ट करें। आज ही नहीं, आज तो आप इसे रख दीजिये, खो नहीं जावे। २-३ दिन बाद फिर जब मन हो निकाल कर इतमिनान् के वक्त पढ़िये एवं धीरे-धीरे अपनी आदत बनाना शुरू कीजिये।

अगर आपको यह पुस्तक अच्छी लगे तो अपनी सहेली या बहन या भाभी आदि के लिये भी इस पते से मँगा लीजिये। दाम देना कोई जरूरी नहीं है। आपको लाभ पहुँचे आप और किशोरी लोगों में उत्तम गुणवाली बन जावे बस इसी से हमारा जीवन सफल हो जायेगा। पता यह है :—

पूज्या आचार्या जी पाणिनी कन्या महाविद्यालय तुलसीपुर महमूरगंज वाराणसी ५ अथवा फर्म नारायण के दास, नारियल बाजार, वाराणसी १।

प्रायः परिवार में छोटे बच्चे शीशे की गोली या मोती खेलते हैं वह खेल खेल में कभी मुँह में रख कर चुबलाते रहते हैं यह अक्सर गले में अटक जाती है या मोती नाक कान में डाल लेते हैं जान पर बन जाती है। या रबड़ के गुब्बारे फट जाने पर उसे मुँह से फुलाते रहते हैं जो गले में अक्सर जाकर फँस जाते हैं। स्वांस बंद होकर दम घुट जाता है। मोती या शीशे की गोली हर्गिज न खेलने देवें तथा गुब्बारा जबतक हवा भरा रहे खेलें फट जाने पर अभिभावक उसे फौरन बाहर फेंक दे। कोई कोई की आदत होती है कि पिन से दाँत खोदती रहती हैं अक्सर यह मसूढ़े में चुभ कर सेप्टिक हो जाता है जिससे टिटनस होकर प्राणी मर जाता है या बच्चे स्वेटर बुनने की सलाई आँख कान में गड़ा लेते हैं सेप्टिक हो सकता है। हमेशा सलाइयाँ बच्चो के पहुच से दूर रक्खे तथा दाँत तिनके से ही कुरेदे, कान में खुजलाहट प्रतीत हो तो तेल छोड़ दे तथा तिनके में रुई लपेट कर ही खुजलावे व उसी से खूट निकाल कर साफ कर दे। कान में कोई भी लोहा आदि कड़ी चीज हर्गिज न डाले।

बात यह है कि पहले खाना-पीना शुद्ध था। प्रातः उठकर उषःकाल की

अमृतमय हवा सब लेते थे (आज भी ले सकते हैं व अनेक रोगों से बच सकते हैं) इससे रोग-निरोधक शक्ति स्वतः तीव्र रहती थी। प्राकृतिक रहन-सहन से पुष्ट रहते थे, आज तो हम फैशन व देखा-देखी नकल जरा सा कुछ हुआ डाक्टर के यहाँ दौड़े व नकली खान-पान से खुश हो रहे हैं, बच्चों को टाफी आदि दे देकर अभी से इनके स्वास्थ्य को नष्ट कर रहे हैं। विज्ञापनों की लच्छेदार व्यापारिक बातों पर स्वास्थ्य व पैसा नष्ट कर रहे हैं, पैसे से खोखली भी हो रही हैं, हमारा नाम गृहणी है। वास्तविकता ग्रहण करना कर्तव्य है न कि विदेशियों की नकल। हम बच्चों को भारत के सपूत व विद्वानों के नाम व उपनाम की जगह टीटू... ... ...रख रही हैं व पोशाक में टाई लगाकर (ललाट पर तिलक नहीं आँखों में काजल नहीं चाँद पर तेल नहीं कोमल कलेजे पर पर अभी चाय का जहर भर रही हैं) अँग्रेज बना रही हैं शब्दों में प्रणाम नमस्ते आशीर्वाद शतजीवः आदि के स्थान पर टाटा सिखा रही हैं। खुद भी लिपिस्टिक लगा रही हैं व सिनेमा में बच्चों को ले जाकर अभी से चोरी, डकैती, मारपीट, दुश्चरित्रता उनके कोमल ग्रहणशील मन में भर रही हैं नतीजा क्या होगा ?

प्रिय बेटी जी ! यद्यपि अनेकों बातें ऐसी हैं जिससे आपको अभी कोई मतलब नहीं यह अवसर कई वर्ष बाद आयेगा, लेकिन तब तक तो मेरा यह शरीर विलीन हो चुका होगा, इसलिए उस समय पर भी यदि यह नन्ही सी पुस्तक आपके पास पड़ी रह गई तो सम्भव है इसके कुछ शब्द उपयोग के योग्य हों जाये। अस्तु बात यह है कि प्रायः हम गृहस्थ जन छोटे बच्चों को पहले तो अपने मनबहलाव के वास्ते अविवेक द्वारा उनको खराब-खराब आदतें जैसे उनसे अपने को थप्पड़ लगवाना, अन्य को पिटवाना आदि व उनके सामने निर्लज्जतापूर्ण कोई काम करना, झूठ बोलना, कोई वस्तु छिपाकर रखना, जब भी कोई कुछ खाने लगे उनके मुँह में बार-बार खिलाते रहना, आदि अनियमित असंयमित व्यवहार करना उनको धृष्ट व दुष्ट आचरण एवं जिद्दी बनाना आदि साधारण बात समझ करते कराते रहते हैं लेकिन जब वह उन बुरी आदतों के आदी हो जाते हैं तब झिड़कते हैं डाँटते हैं यहाँ तक कि ऊब कर पीट भी देते हैं (जब कि अपराधी वह नहीं हम माता-पिता हैं जो शुरू से मनोरंजनवश उनकी

प्रतिभा जिज्ञासा को बजाय उत्थान करने के पतन में झोका है) अपने शान में कि मेरा बच्चा है, फिर दूसरों को दोष देते हैं कि अमुक के कारग हमारा बच्चा दुष्ट हो गया है इन बातों परउस वक्त अपना प्रतिबिम्ब समझ कर बहुत गम्भी-रतापूर्वक ध्यान रखना, छोटे बच्चे श्वेत वस्त्र सदृश हैं उन्हें मैला-कुचैला या मनमोहक रंग का बनाना यह हम पर निर्भर है हम चाहे फूल बना रखे या काँटे ।

प्रिय बेटी जी ! अब आप पढते-पढ़ते गुस्से में आ गई होंगी । खैर, थोड़ा-सा ठण्डा पानी पीकर अब अन्तिम दो चार पेंज और पढ़ लेने की कृपा कर लो फिर जब मन हो तब पढ़ना एवं बहन या सहेली लोगों को पढ़ाती रहना । बात यह है कि घर के बूढ़े-बूढ़ो लोग आपके ही आसरे हैं उनका थोड़ा सा जीवन बचा है । उनको सम्हाल लो वह फिर नहीं लौटेंगे (बच्चे तो बराबर मिलते रहेंगे । वे भी बड़े होंगे फिर बूढ़े भी होंगे) कहा है 'बूढ़े जेवन भीते लेवन' । यदि वृद्ध अवस्था में अनुकूल भोजन मिले एवं दीवारों में पलस्तर होता रहे तो जल्दी रोते नहीं । इन बूढ़ बूढ़ी लोगों ने आपके लिये बहुत कुछ किया है । इनके साथ किया हुआ परिश्रम या खर्च आपको कई गुना लाभ पहुँचायेगा और इनको कष्ट हुआ तो आप कभी भी पनप नहीं सकेंगी । चार शब्द श्रद्धा के बोलिये तथा मुलायम रूखो रोटो भी दीजिये तो श्रद्धा से । यह इतने से ही सन्तुष्ट होंगे । प्रेम भरे शब्दों का प्रभाव पशु तक मानते हैं, यह तो मनुष्य हैं । कभी यह वृद्धा-वस्था के कारण झिड़कते रहें तो भी उनको क्षमा करती रहिये । कारण कि यह जीर्ण अवस्था का प्रभाव प्रायः हो जाता है । आप सहनशील हैं महान् हैं । थोड़े ही दिन तो सहन करना है फिर तो यह स्वयं ढीले हो जायेंगे । 'सेवा से मेवा है' अब हम चुप ही रहेंगे । कलम में रोशनाई फिर से भरकर बहुत थोड़ा-सा और लिख देते हैं ।

पुनः कुछ विचार यह हो गया कि आजकल जरा-जरा सा किसी की तबियत उन्नीस हुई कि डाक्टर के यहाँ दौड़ो । हालांकि यहखराब बात नहीं है, स्वास्थ्य ही मुख्य है, फिर भी कभी ऐसा मौका आ जाता है कि रात का वक्त है या डाक्टर नहीं मिल सके तो तकलीफ तो तत्काल दूर होना ही चाहिये । इसी

विचार से हर घर में बड़ी-बूढी दादी जी नानी जी आदि कुछ घरेलू दवाइयाँ रखती थीं जो कि भारतीय जलवायु के अनुकूल होती थीं। इनके सेवन से समय एवं रुपया दोनों चीजें बच जाती थीं। उनको कुछ अंश में सुना सुनाया हुआ इस पुस्तिका में भी प्रकाशित कर देते हैं, शायद कुछ लाभ पहुँचे। इस पुस्तक में दो सादे पेज लगा दीजिये और उस पर आप अपनी बड़ी लोगों से पूछकर घरेलू उपचार और भी लिखती रहें वर्ना उनकी अमूल्य जानकारी उनके शरीर के साथ ही चली जायगी।

स्वास्थ्य चर्चा—

[अगले संस्करण में बड़ी-बूढ़ी माताओं आदि से पूछ-पूछ कर कुछ घरेलू दवाओं को भी प्रकाशित किया जायेगा। जिनको अपनी अनुभवकी हुई दवाएँ मालूम होंवे वह लिख कर भेजने की कृपा करें। इससे सबका उपकार होगा।]

घरेलू कुछ उपचार तथा औषधियाँ जो कि सामान्यतः व्यवहार में आती है, वर्णित हैं। उनकी उपयोगिता का उत्तरदायित्व लेखक का कुछ भी नहीं है विद्वज्जन् योग्य चिकित्सक के परामर्श द्वारा लाभ उठा सकते हैं।

अनुभव की हुई देशी दवाओं के नमूनेः—

देशी दवाओं को घरेलू दवाएँ भी कहते हैं जो कि घर में कुछ रक्खी रहना जरूरी हैं। यह समय पर जीवन बचा देती हैं। इसीके साथ बाहरी उपचार के वास्ते कुछ डाक्टरी दवाएँ भी रखना चाहिए जो की अलग पेटी में ऊँची जगह पर रखी जाये। उसमें हर एक में दवा के नाम के लेबुल तथा उस दवा को किस तकलीफ में किस तरह उपयोग करना है। यह भी लिखा रहें कि छोटे बच्चे उसे नहीं छूवे। इतना कर लेने से यह लाभ होगा कि सिर्फ बड़ी-बड़ी तकलीफों के कारण डाक्टर के यहाँ जाना पड़ेगा लेकिन छोटी-छोटी तकलीफे आप स्वयं दूर कर सकेंगे तथा समय व पैसों की बर्बादी बचेगी।

आरोग्यता के महल की पहली सीढ़ी है समय पर साफ शौच होना। इसके वास्ते कोई पाचक चूर्ण वगैरह लेने की आदत बहुत खतरनाक है। पेट के अंदर

की कोमल आँतें छिल जाती हैं और उस में घाव तक हो जाता है। अस्तु शौच साफ होने के वास्ते भोजन को अधिक चबा-चबा कर (जल्दी-जल्दी निगलिए नहीं) खाइए तथा मसाला कम से कम मिलाइए। ज्यादा सामान लेकर थाली में जूठन मत छोड़िए। जो वस्तु की जितनी इच्छा हों उतनी ही लीजिए पुनः लीजिए भोजन के बीच-बीच में एक दो घूंट पानी पीते रहिये। भोजन के अन्त में एक साथ एक-दो गिलास पानी मत पीजिए, १५-२० मिनट वाद थोड़ा-थोड़ा कई बार पीया पानी भोजन पचने में ज्यादा सहायक होता है। सम्भव हो तो कुछ उबली हुई (भुनी नहीं) सब्जी या हरी पत्ती के साग उबालकर नित्य खाइए। हरे पत्ते सहित मूली खाइए भूसी सहित चने या अंकुरित करके चने खाइए। प्रातः से रात तक मिला कर स्वच्छ पानी भरपूर पीजिए। कभी यदि संयोगवश खुलासा शौच न होंवे तो एक नीबू को पानी में निचोड़ कर जरा-सा नमक या दो चम्मच चीनी मिला कर गुनगुना गर्म कर के पी लिया जाये। रात को सोने से पहले दो चम्मच इसबगोल की भूसी एक कप गर्म दूध में १५ मिनट भिगोने के वाद पी लेवे।

वाहरी उपचार हेतु रेड़ी का तेल पैंडू पर धीरे-धीरे मालिश करना। कभी-कभी एक पाव दूध में एक चम्मच गुलकन्द या गुलाब फूल की एक तोला पत्ती तथा चार-छः काला मुनक्का उबाल कर पीना इत्यादि उत्तम है। यदि हाजमा बिगड़ा ही हुआ हों, खट्टी डकार आती हो, पेट में हल्का दर्द हों, सिर में भी दर्द हों तो पुराना मल आँतों में सड़ रहा है। तब ऐसा कर सकती हैं कि इतना सामान—काली छोटी हरड़ एक, वार्यविडग आधा चम्मच, मीठा इन्द्रयव ११ दाना, पुदीना हरा या सूखा थोड़ा-सा, चौथाई करञ्ज (गूदा), काला नमक, थोडा सा वहेडा सोठ एक चुटकी, अजवाइन एक चुटकी। यह सब मिलाकर पीस लेवे। पतली चटनी की भाँति पानी में पीसकर उसे मिट्टी के कसोरे या कुल्हड़ में अग्नि पर गर्म कर लेवे तथा पी लेवे। एक वक्त भोजन बन्द रखे। सम्भवतः एक-दो दस्त पाचन ठीक करते हुए होगा। यह सामान पंसारी या अत्तार के यहाँ मिल जायेगा। घर की औषधि पेटी में पड़ी होगी निकाल लेवे।

उपरोक्त औषधियों को हमेशा घर में इस्तेमाल के वास्ते कूट छान कर ज्यादा मात्रा में नींबू के रस में भिगों कर धूप में सुखा कर गोलियाँ बनाकर भी रख लेवे, एक गोली खाकर गुन-गुना पानी पी लेने से हाजमा होकर पेट साफ हो सकता है। कभी-कभी अधो वायु निस्सारित होने पर उसमें बदबू निकलती है बड़ा संकोच हो जाता है। इसके निवारण हेतु सिर्फ बहेड़ा को चूर्ण करके जरा-सा काला नमक मिलाकर आधा चम्मच फाँक लेवे तथा सिर्फ बहेड़े का टुकडा मुख में रख कर चूसते रहे। थोड़ी देर बाद ठीक हो सकता है।

प्रायः आँतों में महीन कीड़ी (पानी में मछली की भाँति) उत्पन्न हो जाती हैं जो कि कितना ही अच्छा भोजन करें उसका सत्त्व स्वयं चूस लेती हैं। शरीर को भोजन का पूरा लाभ नहीं मिल पाता। प्रायः रात में सोने पर दाँत किकिराता है। इससे छुटकारा पाने का इलाज प्रातः सूर्य उदय के पहले ही करना जरूरी है। कीड़ियाँ सूर्योदय के पूर्व ऊपर मुह करके रेगती हैं ऐसा कहते हैं, उस समय इनके मुख में दवा पड़ने से समूल नष्ट हो जाती हैं। सूर्योदय के पश्चात् ये अधो मुख (नीचे मुख) कर रेगती हैं तब दवा असर नहीं करती। दवा बहुत साधारण है सिर्फ वायविड़ग एवं तुम्बुल महीन पीस कर बराबर-बराबर आधा चम्मच चूर्ण सूर्योदय के पहले फाँक कर गुन-गुना जल पी ले, एक सप्ताह काफी होगा।

खाँसी—यह प्रायः बच्चों से बड़ों तक सब को परेशान कर देती है इसके निवारण में अड़ूसा पत्ती मुख्य है अड़ूसा पत्ती एक तोला, मुलेठी पाँव तोला, लिसोढ़ा चार अदद, एक चम्मच गेहूँ के आटे का चोकर ४ घण्टा पानी में भिगोकर उबालकर काढ़ा बना लेवे, उसमें एक चुटकी नमक डालकर सुबह, शाम, रात पीये। यही चीजें उबाल कर छान कर बजाय नमक के चार चम्मच चीनी डाल कर शर्बत या चाशनी बना लेवे। बच्चों को १ चम्मच हर तीन-चार घण्टे पर देना उत्तम है। मुलहठी को टुकड़े काटकर मुँह में रखकर चूसें। दवा में जे० जे० डीशेन हैदराबाद वाले की भी लाभ दायक है। हर शहर में जे० एण्ड जे० डीशेन की एजेंसी है। इनकी प्रायः हर दवा हर बीमारी में विश्वसनीय एवं उत्तम कही

जाती है। इनकी एक पुस्तक हर भाषा में मिलती है। मूल्य आठ आना है। उसे मँगाकर पढ़ना चाहिए। कभी-कभी नींद पक्की नहीं आती है। नींद स्वास्थ्य के लिये बहुत जरूरी है। इसके वास्ते आजकल कई लोग नींद की गोली खाते हैं। यह बहुत खतरनाक है। इसे हर्गिज मत लीजिये। आप ऐसा कीजिए रात का भोजन हल्का कीजिये। घी या तेल में तली चीजें या आलू न खाइये। रोटी, हरी सब्जी, और दूध लीजिये तथा रात में भोजन की मात्रा कुछ कम लीजिये। शयन के पहले लघुशंका करके आँख, गर्दन पैर धो पोछ कर तब शयन कीजिए। गाय का ताजा घी चार-पाँच बूँद नाक में छोड़कर स्वाँस से खींचिए व तकिया के नीचे कोई भी एक माला रखिए। उसको निकाल कर कोई भी ईश्वर का नाम मन में जपते हुए सो जाँय। माला कब गिरीं यह पता न चलेगा तथा पक्की व उत्तम नींद भी आ जायेगी। आप पन्द्रह दिन में ही गाढ़ी नींद पाने लगेंगी।

गाय का घी मुश्किल चीज नहीं है। आप एक लीटर गाय का दूध सामने दुहा कर दही जमा दीजिये, उसे मथकर ताजा घी निकाल लीजिये। पन्द्रह-बीस दिन चलेगा। काँच-घर में ढेले मत चलाइए। दुर्लभ शरीर में अंग्रेजी दवाएँ भरने के बजाय पवित्र घरेलू आयुर्वेदिक उपचार कीजिये।

प्रायः सिर में दर्द व चक्कर आता है उसके निवारण के वास्ते रात को एक प्याले में एक चम्मच धनियाँ, पाँच कमलगट्टा तोड़कर पन्द्रह दाना चना भिगो देवे। प्रातः उनको सिल पर पीस कर एक चम्मच चीनी मिला कर वासी मुँह सूर्योदय से पहले पी लेवे।

यदि आपको कमजोरी प्रतीत होती है, थोड़ा काम करने से थक जाती हैं, मन करता है कि दिन में सो जायें तो एक महीने आप ऐसा कीजिए १०० ग्राम असगन्ध, ५० ग्राम सूखा सिंघाड़ा, ५० ग्राम शीतल चीनी, १०० ग्राम अशोक वृक्ष की छाल, ५० ग्राम सूखा आँवला, यह सब कूटकर महीन कपड़े में छानकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण १ चम्मच में चार चम्मच दूध मिलाकर घोल कर खा लें। उस पर एक कप दूध रात को सोते समय लीजिये तथा वनस्पति, अचार,

इमली या आम की खटाई, तेल, लाल मिर्च खाना छोड़ दीजिए। नीबू की खटाई या अचार ले सकती हैं। १५ दिन में ही आश्चर्यजनक लाभ होगा।

रात को दो-चार बादाम व एक छोहाड़ा भिगो कर रख देवें। प्रातः उसे चन्दन की तरह घिस कर आधा चम्मच शीतोप्लाद चूर्ण मिला कर तथा आठ दस फेरा रुद्राक्ष भी इसी में घिस कर चाट लेवें फिर कुछ भी नास्ता करे। इससे कमजोरी, आँख की या हथेली की जलन, सिर का दर्द वगैरह दूर हो जायेगा।

यदि कमर में दर्द है तो रात को सोते समय चन्द्र-प्रभावटी (झण्डू कम्पनी की उत्तम प्रतीत होती है।) १ गोली खाकर एक कप दूध पी लीजिये। यदि लघु शंका साफ न आती हों तो दूध में बराबर का पानी मिला कर पीजिए या दोपहर को मूली के पत्ते सहित रस पीजिये। यदि रात में शयन के बाद कभी पैर अकड़ जाता हो, करवट लेने पर या पैर मोड़ने में कष्ट प्रतीत होता हो तो दोपहर को एक मूली पत्ती सहित उबाल कर भोजन के साथ रोज खाइये, ठीक हो जायेगी।

जैसे साधारण सी बात है गर्मी के मौसम में प्राय: घमोरी बदन भर में ज्यादा तर पीठ पेडू पर उमड आती हैं। खजुलाते-खजुलाते तबीयत ऊब जाती है वैसे इसकी उत्पत्ति का कारण रोमछिद्रों से जो हानिक्रारक पसीना निकलता रहता है उसे निकलने में रुकावट है। फैन्सी या टेरीलीन आदि का वस्त्र पहिनना भी कारण है। इससे छुटकारा पाने के लिए आप स्नान करने से १० मिनट पहले नीबू काटकर शरीर पर मल लेवे फिर स्नान करें। साबुन के बजाय चनेंका बेसन लगाकर या आवला पानी में घिसकर लगा लेवे, फिर देखिये।

सभी लोग भोजन करते समय बीच-बीच में १ २ घूँट पानी पीते रहें तथा भोजन के अन्त में बजाय १ गिलास भरपूर पानी पीने के थोड़ा सा पानी पीये ताकि पेट में अधिक जल एक साथ पहुँच कर जठराग्नि को ठण्डा न कर दे। भोजन करके हाथ धोने के बाद गीली हथेली को आँखों की पलकों पर फेर ले तथा पेडू पर भी फेर लेवे। इससे हथेली से अहर्निश प्रवाहित होने वाली सूक्ष्म तरंगे नेत्रज्योति एवं भोजन पचाने में बहुत सहायक होती हैं। इसके उपरान्त ५ मिनट धीरे-धीरे टहले हो सके तो लेटकर ८ स्वाँस सीधे लेट कर फिर १६

स्वाँस दाहिने लेटकर तथा ३२ स्वाँस बाँयें लेटकर उठ जाये तब अपने काम में लग जाये। यह काम सिर्फ २५ मिनट का है किन्तु इसे करके देखे। स्वास्थ्य को बहुत लाभ मिलेगा। फिर आधा घण्टा बाद प्यास लगेगी तब स्वच्छ जल मिट्टी घड़े, ताँबे पात्र (फ्रीज या बर्फ का नहीं) भरपूर (मुहुर्मुहुर्वारि पिबेद् अभूरि) जल थोड़ा-थोड़ा कई बार पीना चाहिये, जल कम नहीं पीना है किन्तु कई बार में। यह आदत पड़ जायेगी तो हमेशा निरोग रहेंगी। फ्रीज या बर्फ या बोतल में पैक वाले या आइसक्रीम यह पीने के वक्त अच्छे लगते हैं किन्तु अन्दर पहुँच कर धीरे-धीरे हथौड़ा मार-मार कर हृदय को कमजोर कर देते हैं। इसी से आजकल हार्ट फेल हो जाते हैं। जैसा हम करेंगे वैसा ही हमारी संतान भी सीखेगी। इस कारण अपने को सुसंयमित बनाना आवश्यक है। हम भारतीय हैं, अँग्रेज नहीं हैं, उनका जूठा क्यों सेवन करें। क्या हमारे ऋषि-महर्षि लोग अपने उत्तम अनुभव लिखकर हमको पुस्तकों के रूप में नहीं दे गये हैं? हम उन ग्रंथों (अब तो चारो वेदों के भी अलग-अलग हिन्दी अर्थ छप गये हैं और आयुर्वेद के भी छप गये है।) पढ़कर हमेशा आरोग्य रहें। डाक्टरों के पास दौड़कर जो पैसा खर्च करते हैं व समय नष्ट करते हैं वही पैसा व समय स्वास्थ्य बनाने वाली पुस्तकों को पढ़ कर लाभ उठावें तो कभी बीमार ही न पड़ें।

आँखों की सुरक्षा—लिखने-पढ़ने में जब कुछ भी थकावट प्रतीत हो तो दोनों हथेली से आँख ढँक कर अन्दर खोलकर पुतली घुमावें, गोदुग्ध, त्रिफला से प्रातः धोना, मुँह में पानी भरकर छींटे देना, प्रातः का थूक, रात को पलक बन्द करके देखना आदि से बहुत लाभ होता है, उत्तम इलाज घर बैठे होगा।

आँखों की हिफाजत में छुहाड़ा, गुलाब जल, कवलगट्टा व त्रिफला मुख्य चीजें हैं। इस्तेमाल का तरीका अलग-अलग है। त्रिफला को कूट कर रात को प्याले में भिगों दें और प्रातः छान कर उस जल से आँखें धो लेवे।

शाम को आधा छुहाड़ा कूट कर गुलाब जल में भिगों देवे रात को सोते वक्त उसे साफ पुराने कपड़े के अन्दर पोटली बनाकर आँखों पर पाँच मिनट रखें। फिर उसे खाकर ठण्डा जल पीकर सो जाये (२) रात के वक्त एक प्याले में

तीन चार बादाम, एक छुहाडा, दस-बारह कवलगट्टा, पन्द्रह बीस चना, चार-पाँच काला मुनक्का, कुछ ब्राह्मी पत्ती, पाँच-सात काली मिर्च एक छोटी इलायची दो लौंग भिगो देवे। प्रातः बादाम को छिलकर चन्दन की तरह घिस लीजिये। बाकी सामान उसी जल में चटनी की तरह पीस लीजिए। उसमें थोड़ी सी चीनी या शीतोपलादि मिलाकर चाट लीजिए। यह योग आँखों को तथा मस्तिष्क के लिये विशेष लाभदायक है, यदि गुञ्जायश हो तो उसी में खीरा, खरबुजा, तरबूज का, पेठा का बीया एक चम्मच व पोस्तादाना आधा चम्मच मिलाकर भिगों दे यह और उत्तम है। शाम के वक्त या प्रातः मुख में पानी भरकर मुख बन्द करके एक लोटा कुएँ के जल से आँखें खोल कर उसमें छीटे डाले यह भी एक तरीका है। लिखते-पढ़ते आँखों में जब थकान मालूम हो तो दोनों हथेली से कटोरा बनाकर आँखों को पाँच मिनट ढक लेवे व पुतली दाहिने बाँयें घुमाती रहें, विश्राम मिल जायेगा।

यदि रात को घर का बना काजल लगा लिया करे तो निहायत लाभकारी होगा। (इसमें गाय का घी साना जाय व शुद्ध रेंड़ीके तेल में काजल पारा जाय)। पके गूलर खाइये या कच्चे गूलर की सब्जी या भुरता खाइये। बनस्पति तेलों की जगह घी अथवा शुद्ध तेल खाइये।

—:०:—

अण्डों में हलाहल हानि भरी है—

हानिकारक वस्तु खाकर ही मरना है तो अण्डे खाइये!

श्री कश्यपदेव जी वानप्रस्थी, गौतम आश्रम मार्ग, पुष्करराज

"एक मुट्ठी भर मूँगफली के दानों में मुर्गी के चार अण्डों की अपेक्षा अथवा १/४ किलो मांस की तुलना में अधिक शक्ति व वीर्य को बढ़ाने वाला सामर्थ्य है।

अण्डे खाने से हाई ब्लडप्रेशर होता है जो बाद में हृदय रोग बन जाता है।

यह दुष्पाच्य होने से पेट में तो गड़बड़ करता ही है, पथरी आदि कई रोगों को भी पैदा करता है। अण्डे खाने वाले के आमाशय की दीवारों में तथा आँतों एवं रक्तवाहिनी नलिकाओं में भयंकर घाव पड़ जाते हैं जो अनेक रोगों के कारण बन जाते हैं।''

उपरोक्त विचार हैं केलिफोर्नियाँ (अमेरिका) के वैज्ञानिक डॉ० कैथरिन निम्मो तथा डॉ० जे० ऐमन के। परीक्षणों के बाद वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि अण्डों में कोलस्ट्राल नामक विष पाया जाता है। यह विष रक्तवाहिनी नलिकाओं को घायल करता है जिसके कारण उन पर गन्दगी जम जाती है तथा उनका मार्ग संकरा हो जाता है। इनसे लचक का अभाव हो जाता है। ये नलिकायें बड़ी कोमल एवं सम्वेदनशील रचनायें हैं। इस विवरण को अमेरिका के फलोरीड़ा विश्वविद्योलय ने अपनी स्वास्थ्य बुलैटिन में प्रकाशित किया है।

ये उपरोक्त तथ्य बड़े चौकाने वाले हैं। अब तक अण्डों को व मांसाहार को स्वास्थ्य विज्ञान पिछले दिनों में सम्पूर्ण भोजन मानता आया था। अब वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि अण्डे की उपयोतिगा वैसी नहीं जैसी अब तक प्रतिपादित की जाती है। अभी कुछ वर्षो पूर्व १६० वर्ष की आयु के एक दीर्घजीवी मानव की मृत्यु हुई जो शाकाहारी था।

उपरोक्त कथन माँस, मछली व अण्डा खाने वालों के लिये एक महत्वपूर्ण चेतावनी है। वैज्ञानिक निष्कर्ष के आधार पर यह सिद्ध होता जा रहा है कि माँसाहार से लाभ की अपेक्षा शरीर को हानि ही अधिक उठानी पड़ती है। मनुष्य का वास्तविक भोजन सात्विक शाकाहार, फल, फूल, सब्जी और दूध, दही, मक्खन, मेवा आदि पदार्थ ही हैं। मूँगफली, चना, उड़द, कीमत में सस्ते हैं लेकिन बादामों से भी अधिक शक्तिवर्द्धक है। माँस व अण्डे की अपेक्षा मूँगफली सस्ती है, स्वच्छ है, निर्दोष है, पौष्टिक व शक्तिशाली है। एक मुट्ठी भर मूँगफली के दानों में मुर्गी के चार अण्डों की अपेक्षा अथवा एक पाव माँस की तुलना में अधिक शक्ति व वीर्य बनता है।

फरवरी के 'टाइम्स आफ इण्डिया' में श्री 'बेरी राथनर' नामक अमेरीकन शोकर्ता का 'अग्निहोत्र' पर किये गये शोध से सम्बन्धित समाचार प्रकाशित हुआ

है। हवन से क्या-क्या लाभ होते हैं तथा इससे किन-किन बीमारियों का उपचार होता है—इस विषय में विद्वान शोधकर्त्ता ने अनेक हेतु और प्रमाण उपस्थित करके यज्ञ के प्रति भारतीय जनता का ध्यान आकृष्ट किया।

भारतीयों की मानसिक दासता की इतनी दयनीय स्थिति है कि जो हितकर बात हमारे ऋषि-मुनियों ने कही है उस पर हम विश्वास नहीं करते और यदि वही बात कोई पाश्चात्य विद्वान कहता है तो सभी का ध्यान अनायास ही उस ओर चला जाता है। यही कारण है कि यज्ञ के वास्तविक स्वरूप, इसकी विशेषता और इससे होने वाले लाभों की ओर १०० वर्ष से आर्य समाज की ओर से घोषणा एवं व्यावहारिक प्रचार हो रहा है, किन्तु इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रहा है। भारत में एक समय वह था कि कोई भी शुभ कार्य (संस्कार) बिना यज्ञ के नहीं होता था। घर-घर में यज्ञ होता था, जिससे मन पवित्रत, और व्यक्ति का चरित्र निर्माण होता था, तदनुकूल राष्ट्र बनता था और इसलिये देश सोने की चिड़िया कहलाता था। जिस घर में हवन नहीं होता था उस घर की तुलना श्मशान से की जाती थी। जैसा कि है—**स्वाहास्वधाकारविवर्जितानि, श्मशान-तुल्यानि गृहाणि तानि।**

अग्नि में डाला हुआ पदार्थ हजारगुना अधिक शक्तिशाली और गुणकारी हो जाता है। जैसे परमाणु को जितना सूक्ष्म बनाया जाय उतना ही वह शक्तिशाली होता है, ठीक इसी प्रकार अग्नि भी हर वस्तु को सूक्ष्मतर करके हर व्यक्ति के पास पहुँचा देती है। इसी तरह यज्ञ द्वारा घृत तथा अन्य सुगन्धित पदार्थ औषधियाँ, सामग्री के रूप में अग्नि में डाली जाती थीं जिससे वायुमण्डल शुद्ध होता था। उसका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता था। खाँसी जुकाम यक्ष्मादि रोगों में एलोपैथी चिकित्सा पद्धति में भी भाप देना, आयुर्वेद में भस्में बनाना, होम्योपैथी में भी विचूर्णीकरण, आडोलन आदि करना ये सब स्थूल पदार्थों को सूक्ष्म करके पदार्थ की शक्ति में वृद्धि करना ही है। अतः ये सब भी यज्ञ की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। अग्नि में डाला हुआ स्थूल सूक्ष्म होकर गुणात्मक व परिणामात्मक दोनों ही दृष्टि से अधिक शक्तिशाली हो जाता है।

प्राचीन काल में वर्षेष्टि, पुत्रेष्टि आदि यज्ञ होते थे। वर्षेष्टि यज्ञ तो बहुत ही प्रसिद्ध रहे हैं। वेदों में कहा भी है **"निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु"** ऐसे अनेक वर्षेष्टि के यज्ञ आर्य समाज के विद्वानों ने कराये हैं। इसी प्रकार पुत्रेष्टि यज्ञ भी होते रहे हैं। जिसके संतान नहीं होती इन यज्ञों के द्वारा ऐसे अनेक सद्-गृहस्थों ने सन्तति प्राप्त की है। अजमेर के एक आर्य विद्वान पं० रामचन्द्रजी आर्य मुशाफिर ने "शीतला चेचकहर धूप" के नाम से एक प्रकार की सामग्री बनाई है जिसे यज्ञ में डालने से बड़ी चेचक निकलने से तड़पते व्यक्ति को गहरी निद्रा आ जाती है और चेचक स्वतः सूखने लगती है। सैकड़ों व्यक्तियों पर इसका सफल प्रयोग भारतवर्ष में अनेक स्थानों पर किया गया है जिससे सभी को लाभ हुआ। यज्ञ में बोले जाने वाले मन्त्रों का भी प्रभाव यज्ञकर्ता पर पड़ता है। उसमें वे गम्भीर आध्यात्मिक चेतना के भाव अन्तर्निहित होते हैं जिससे मानसिक तनाव जैसी स्थिति होने का सवाल ही नहीं उठता है। ये सब गुण यज्ञ में विद्यमान हैं। किन्तु हमारा दुर्भाग्य यह है कि हम ऋषियों की इस परम्परा को छोड़ते जा रहे हैं। महर्षि दयानन्द ने १५० वर्ष पूर्व इस ओर सभी का ध्यान आकृष्ट किया, राजा-महाराजाओं के यहाँ यज्ञों का आयोजन भी किया। किन्तु ऋषि के मार्ग का अनुसरण भारतवासी नहीं कर सके, जिसके कारण नाना प्रकार की व्याधियों से त्रस्त एवं दुःखी हैं।

श्री वेरी ने लिखा है कि पश्चिमी जर्मनी में अनुसन्धानकर्त्ताओं ने पाया है कि अग्निहोत्र के धूएँ से जुकाम, सिरदर्द, घाव, ज्वर, पेचिस, टान्सिल, स्नायुविक पीड़ा, तथा अन्य रोग अच्छे हो जाते हैं। अमरीका में अग्निहोत्र इतना लोकप्रिय है कि बाल्टीमोर और मेरीलैण्ड आदि स्थानों में सितम्बर १९७८ से वह नियमित रूप से किया जा रहा है।

यह बात तो प्रत्यक्ष रूप में सभी लोग जानते हैं कि एक लाल या हरे मिर्चें को साधारणतः भोजन के साथ प्रायः लोग आसानी से खाते हैं किन्तु वही एक मिर्चा सुखाकर यदि कोई खरल में कूटने लगे तो सूक्ष्म कण वायु के साथ मिल जाने से आस-पास के दो-चार लोग छींकना शुरू कर देंगे और उसी एक

मिर्चें कों यदि अग्नि में रख दिया जाये तो अति सूक्ष्म होकर वायु व धूआ मिलने से अड़ोस-पड़ोस के भी लोग प्रभावित हो जाते हैं।

इसी प्रकार हवन-सामग्री में समिधा और जड़ी-बूटो या घृत आदि जो-जो पदार्थ अग्नि में आहुति दिये जाते हैं वह अति सूक्ष्म होकर अनेक बड़े-बड़े रोगों को नष्ट कर देता है। यहाँ तक कि तपेदिक (क्षय रोग) फेफड़े में जो सूराख हो जाते हैं उसे भी हवन में गूगल एवं गौघृत तथा तदनुकूल जड़ी-बूटी के डालने से सूराख भरकर राजयक्ष्मा (थाइसिस) तक अच्छा हो जाता है। छोटे रोग तो हवन करने वालों के पास पहुँच ही नहीं पाते। प्राचीन काल में नित्य हर गृहस्थ के यहाँ नियमित हवन होता था, वे सब सुखी रहते थे। आज भी हवन द्वारा महान् लाभ प्राप्त किया जा रहा है। इसमें मन्त्रों के उच्चारण सहित (वेद की ऋचाओं सहित) जो भी हवन किया जाता है वह महान् प्रभावकारी हो जाता है। यह प्रतिध्वनि की भाँति कर्त्ता के पास से लौटकर उसका कल्याण करता है। असमर्थता में धूपबत्ती का प्रचलन भी सभी वर्ग में यज्ञ का ही अभावार्थ प्रतीक है। एक वाक्य है:—

'आरोग्यं भास्करादिच्छेत् धनमिच्छेत् हुताशनः' अर्थात् यदि आरोग्य रहने की इच्छा है तो सूर्य की रश्मियों का सदुपयोग किया जाये व यदि आवश्यकतानुसार धन की इच्छा हो तो अग्नि की उपासना की जाये। पहली बात आरोग्यता की है तो 'धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलाकारणम्'। सूर्य उदय होने के पहले उषःकाल में उठकर हो सके तो स्नान करके अन्यथा बिना स्नान के आँखें बन्द करके उदय होते हुए सूर्य की प्रथम किरणों को अधिकांश निर्वस्त्र शरीर पर आदान किया जाये, जाड़े के मौसम में धूप सेवन किया जाये (सिर पर धूप न पड़े) रविवार को सम्भवतः बिना नमक के भोजन करें। ब्लडप्रेशर कन्ट्रोल हेतु बिना नमक का भोजन बहुत लाभकारी होता है। खुले बदन पर सूर्य की रश्मि पड़ने से चर्मरोग का भय नहीं रहता, पहनने के अथवा ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों को प्रति सप्ताह धूप में तपाना चाहिये, निवास के कमरों आदि में भी धूप या सूर्य की रश्मियाँ चाहे झरोखे से ही आवें बहुत लाभप्रद होंगी। सूर्य प्राणी मात्र

एवं प्रकृति की हर एक निधि का पोषक हमें महान् है। दूसरी बात अग्नि की उपासना की है सो मुख्य प्रातः सायं का हवन है। यह प्रायः देखा गया है कि अग्नि की उपासना करने वाले लोगों को आर्थिक तंगी नहीं रहती। कम या अधिक समय लगाना एवं हवन मन्त्रों का वेदों से चुनना यह तो अपनी-अपनी आवश्यकता व सुविधा आदि पर निर्भर करता है। जितना बोये उतना काटे। फिलहाल यहाँ पर एक बहुत कर्मठ संस्था द्वारा प्रतिपादित नित्य संक्षिप्त अग्निहोत्र की विधि प्रकाशित की जा रही है जो कि आज के व्यस्त जीवन में भी सभी प्रकार के गृहस्थ लोगों का सुलभ है। यदि आपका मन हो तो इस नन्हें से काम को महीने दो महीने कर के इसका लाभ देखिये फिर तो आप चाहेंगी तो यजुर्वेद के भाष्य देखकर एक से एंक लाभदायक विधियों में स्वतः शौक हो जायेगा और अनेक प्रकार का लाभ मिलने लगेगा।

अग्निहोत्र-विधि

यज्ञ धर्म का अंग होने से यह तो साफ हो जाता है कि जिन्हें हम महायज्ञ, यज्ञ और याग इन नामों से पहचानते हैं, वे नित्य आचरण में कैसे हो सकते हैं? और धर्म तो नित्य आचरण में होना चाहिए। इसलिए धर्म इस रूप में यज्ञ का अर्थ अग्निहोत्र ही है; क्योंकि यही एक यज्ञ है जो रोज किया जा सकता है और हर आदमी दुनियाँ के किसी भी कोने में कर सकता है।

जो करना है वह सिर्फ यही है कि हर रोज सुबह सूर्योदय होते ही और शाम को सूर्यास्त होते ही घर में अग्नि में दोनों समय दो-दो आहुतियाँ चावल व घी की देनी है और आहुति देते समय (यानी चावल व घी अग्नि में डालने से पूर्व) मुँह से जो कहना है वह यह है:—

सूर्योदय पर—

सूर्याय स्वाहा। सूर्याय इदं न मम। (पहली आहुति दे दो)
प्रजापतये स्वाहा। प्रजापतये इदं न मम। (दूसरी आहुति दे दो)
सुबह की अग्निहोत्र-विधि समाप्त हुई।

सूर्यास्त पर—

अग्नये स्वाहा। अग्नये इदं न मम। (पहली आहुति दे दो)

प्रजापतये स्वाहा। प्रजापतये इदं न मम। (दूसरी आहुति दे दो)

शाम की अग्निहोत्र-विधि समाप्त हुई।

देखा आपने ! सिर्फ इतना करने से, नित्य नियमित तरीके से अग्निहोत्र शुरू हो जाता है और जब तक जिन्दगी है तब तक चालू रह सकता है। अब कुछ बातों का थोड़ा स्पष्टीकरण कर देते हैं जिससे आचरणकर्ता को आसानी हो।

अग्नि—अग्नि याने आग। गाय के कण्डे की आग हो। उस आग को ढँक देने से घण्टों टिकी रह सकती है। खेती बाड़ी करने वाले, गाँव में रहने वाले लोगों के लिए यह अग्नि टिका कर रखना सरल है। शहर में जिनके पास गाय ही उनके लिए आसान है ही, गाय न हो तो दूसरे कण्डों का अग्नि रखा जा सकता है। बहुत बड़े शहरों में यह सम्भव नहीं है तो लकड़ी या कोयले की आग ठीक है, परन्तु सूर्योदय तथा सूर्यास्त के पूर्व वह तैयार चाहिए ताकि ठीक समय पर आहुति दी जा सके। उसके बाद उस अग्नि पर चाहे खाना बनाये या उसे पूरा जल कर अपने आप बुझने दे। आप बुझाये नहीं।

समय— सूर्य का उदय होना और सूर्य का डूब जाना यही अनिहोत्र करने का समय है। उसमें कोई छूट नहीं, चाहे कारण कुछ भी हो। फिर भी अगर किसी खास कारण से नागा हो ही जाये तो हो जाने दें। परन्तु सूर्योदय की आहुति सुबह ८ या १० बजे और सूर्यास्त की रात ८ या ९ वजे कभी न दें। यह अग्नि-होत्र नहीं होगा। सूर्योदय व सूर्यास्त का समय पञ्चांग में मिलेगा। और बड़े शहरों में स्थानीय समाचार-पत्रों भी होता है। जानने का कोई साधन ही नहीं है तो अंदाज से काम लिया जा सकेगा। समय की पाबन्दी यही अग्निहोत्र-विधि की सबसे महत्वपूर्ण बात है।

कौन आहुति दे ?—घर-घर में अग्निहोत्र होना आवश्यक है। घर का कर्त्ता पुरुष आहुति दे। यदि वह घर छोड़ कर दौरे पर या बाहर गाँव या आवश्यक कार्यवश इन समयों पर घर के बाहर गया हो तो उसकी स्त्री आहुति दे। दोनों

घर के बाहर गये हों तो जिस पर घर की देख-भाल सौंप गये हैं, वह आहुति दे। सब के सब बाहर जायें और घर में सिर्फ नौकर रहें तो वह आहुति दे और घर को ताला लगा कर ही बाहर जाना पड़े तो पास-पड़ोस के किसी श्रद्धावान् को कह दें कि वे समय पर आपके यहाँ अग्निहोत्र कर दें।

पूर्व तैयारी—करीब-करीब कुछ नहीं। दोनों समय अग्नि तैयार रहना चाहिए और आचरणकर्ता का शरीर बाहर से शुद्ध होना चाहिए जो शुद्धता आम तौर पर नहाने से हो जाती है। रोज दो बार नहाने की आदत अगर है तो अच्छा है। अगर एक ही बार नहाने की आदत है तो सुबह सूर्योदय के पहले नहा लेना चाहिए और शाम को सूर्यास्त के पूर्व हाथ, पाँव, मुँह धो लेना चाहिए। मगर नहाने की आदत ही नहीं है और हप्ते या दस दिन में एकाध बार नहाते तों तो अग्निहोत्र-समय के पहले अच्छीतरह हाथ, पाँव, मुँह धो लेना चाहिए। यदि रोज नहाने की आदत है और नहाते ही हैं तो वह स्नान अग्निहोत्र के पूर्व ही होना चाहिए, बाद में नहीं।

चावल—बाजार से लाने पर बीन कर साफ कर लें ताकि उसमें कंकड-पत्थर न रहें। अगर टूटे हुए चावल भी अलग कर दें तो अच्छा है, मगर जरूरी नहीं। फिर एक डिब्बे में भर अग्निहोत्र के स्थान पर रख दें। पाँच उँगलियों के कोनों की पकड़ में जितने चावल आ सकें उतने एक आहुति के लिए काफी हैं। साधारणतः आधा किलो चावल में एक महीना अग्निहोत्र हो सकता है। थोड़ा कम या ज्यादा भी हो सकता है।

घी केवल गाय का हो। पर यह कहीं मिलेगा नहीं। अतः १ लीटर गायका दूध अपने सामने निकलवा कर लाये व घर में ही दही जमा कर घी तैयार कर ले। इतना घी एक महीने के लिए काफी है। जब हाथ को उँगलियों में चावल पकड़ें तभी एक उँगलीमें थोडा-सा घी लगा लें। सिर्फ गाय का घी ही वातावरण को शुद्ध करता है इतना हो जान लेना काफी है। इससे अधिक इस बारे में 'धर्मपाठ' में बाताया ही है।

(अग्निहोत्र-विधि में गाय के घी का महत्व है। इसलिए यह आवश्यक है

कि गायका शुद्ध घी ऊपर बताई विधि से अपने घर पर ही बनाया जाय। अग्नि-होत्र प्रचार का अब दसवाँ वर्ष होने के कारण गौशालायें निर्माण हो रही हैं और होती रहेंगी।) यह हमेशा ध्यान रखा जाये कि यथासंभव गाय के घी से ही आहुतियाँ दी जायें।

स्वाहाकार—न अधिक सुस्ती से कहा जाये न अधिक जल्दी-जल्दी। विराम चिह्न पर एक क्षण रुकें, न मन में उच्चारण करें और न ही गरजना है। ऐसी आवाज हो जो घर में तो गूंजे पर घर के बाहर न सुनाई दे। ये सद्भावना निर्माण करने वाले शब्द हैं।

स्थान—जहाँ अग्नि रखें वह स्थान या कमरे का कोना शुद्ध हो, स्वच्छ हो। वहाँ तब तक बैठे जब तक दोनों आहुतियों की सामग्री भस्म होकर अग्नि रूप न हो जायें। इसमें एक या दो मिनट लगेंगे।

निषेध—गैस, तेल या बिजली के स्टोव्ह की अग्नि अग्निहोत्र के लिए नहीं चलेगी। छोटी अँगीठी में किसी कागज से कण्डा सुलगा ले। लकड़ी का कोयला या लकड़ी का बुरादा भी चलेगा।

तो विधि और उसका स्पष्टीकरण आपने पढ़ा ? अब आप विचार कर सकते हैं कि कौन ऐसा होगा जो यह अग्निहोत्र नहीं कर सकता ? सुबह उठ ही नहीं सकते ऐसा कोई कहे, तो उसकी अकर्मण्यता के लिए अग्निहोत्र जिम्मेदार नहीं है।

हर घर में यह दो आहुतियाँ देना चाहिए ऐसा नहीं है। शाम को भी आहुति दे देवें।

अग्निहोत्र के फल के बारे में जो कुछ हमने लिखा है उसके अनुभव ऊपर लिखे अग्निहोत्र से बहुत जल्दी आने लगेंगे।

सूचना—अग्निहोत्र का प्रारम्भ सूर्यास्त की आहुतियों से ही होना चाहिए।

नोट:—जो भी व्यक्ति अग्निहोत्र का आचरण शुरू करें वह अपना नाम, पता, आयु, व्यवसाय तथा अग्निहोत्र शुरू करने की तारीख इतना विवरण केन्द्र

कार्यालय, सत्य धर्म प्रचार-प्रसार, माधवाश्रम, सीहोर रोड, बैरागढ़, भोपाल, पिन कोड नं० ४६२१३५ को पोस्टकार्ड से दें।

[महानुभाव श्रीमाधवजी पोतदार द्वारा उपदिष्ट 'धर्मपाठ' पुस्तक के द्वितीय भाग में से सिर्फ अग्निहोत्र विधि इस प्रकाशन में दे दी है। जिससे कि आचरण-कर्ता को सुविधा रहे। वेदों द्वारा बताये सत्य धर्म के पाँच अङ्गों में से अग्निहोत्र एक प्रमुख अङ्ग है और उसका अब घर-घर में प्रसार हो रहा है। इसीलिये यह प्रकाशन है।

—प्रकाशक]

नित्य यज्ञ अर्थात् अग्निहोत्र

धर्माचरण में प्रथम स्थान यज्ञ को मिला है, सिर्फ इसलिए कि मनुष्य का नैसर्गिक स्वभाव उसे अपनी सांसारिक, जागतिक या व्यावहारिक इच्छाओं की पूर्ति की ओर अग्रसर करता हैं। ईश्वर भी यह नहीं चाहता कि मनुष्य अतृप्त रहे इसीलिए उसने यज्ञरूपी कामधेनु मनुष्य को दी है। धेनु याने गाय और इस तरह की गाय जो की मनुष्य को इच्छा-पूर्ति रूप दूध दे सके। और फिर मनुष्य को चाहिए ही क्या ? अपनी कामना की पूर्ति के लिए ही तो मनुष्य दौड़ा-दौड़ा मारा-मारा फिरता है और चैन की सांस नहीं ले पाता। यह कार्य जब सिर्फ धर्माचरण के द्वारा पूरा हो सकता है तो फिर बेमतलब की व्यर्थ दौड़-धूप की जरूरत नहीं रह सकेगी।

यज्ञ इच्छाओं की पूर्ति तो करता है, साथ ही वातावरण भी शुद्ध करता है। वातावरण की शुद्धि से अजब के काम होते हैं। निसर्ग प्राकृतिक ढंग से काम करने लगता है। मनुष्यों की वृत्ति अपने आप पलटने लगती है। सदाचार पन-पने लगता है। असत्य का जो चारो ओर बोलबाला है, उसका स्थान सत्य लेने लगता है और बहुत ही बड़ी-बड़ी जागतिक समस्यायें विलक्षण ढंग से सुलझने लगती हैं।

धर्म की यह विलक्षण और जबरदस्त ताकत आजमानी है, तो जगह-जगह यज्ञ करने पड़ेंगे। यज्ञ संस्थाओं का पुनरुज्जीवन करना होगा।

ज्यादा से ज्यादा तादाद में अग्निहोत्र शुरू हों। घर-घर में अग्निहोत्र की आहुति सुबह-शाम दी जाये। यज्ञ का सबसे छोटा स्वरूप अग्निहोत्र है और इसके आचरणकर्ता को यज्ञ का महत्व खुद के अनुभवों द्वारा पता लगेगा तब कुछ अग्निहोत्र मिलकर छोटे-छोटे याग कर सकेंगे जिसके द्वारा सामूहिक हित साध्य होगा और सामूहिक समस्याएँ सुलझेंगी।

इसलिए आज अगर सख्त जरूरत है तो अग्निहोत्र के प्रचार की। यही फिर से स्वर्ण-युग का निर्माण कर सकेगा। आज फैली हुई अशान्ति, अनारोग्य, असमृद्धि, दुर्भिक्ष्य, शोक, अवर्षण इत्यादि से मुक्ति पाने के लिए कल्पवृक्ष का बीज अग्निहोत्र ही है यह निश्चित जानिये।

अग्निहोत्र का महत्व इसलिए भी है कि वह ईश्वर-शक्ति से सम्बन्धित है। बगैर किसी अड़चन के मनुष्य को ईश्वर-शक्ति की प्रबलता का अनुभव अग्निहोत्र करा देता है और मनुष्य का ईश्वर-शक्ति में दृढ़ विश्वास बैठाने का काम करता है।

सुबह-शाम जैसे मनुष्य जीने के लिए खाना खाता है, वैसे ही सुबह-शाम जरूरी है कि वह अपनी कृती द्वारा उस ईश्वर-शक्ति की अराधना यह कहते हुए करे कि जो कुछ मेरा है वह असल में तेरा ही है जो तुझे दे रहा है। उसके यह सम्पर्क शब्द दीखनेवाले माध्यमों से उसे ईश्वर-शक्ति से सम्बन्धित करा देते हैं और इसीलिये उसमें शुद्ध विचार पनपने लगते हैं और वह चिन्तामुक्त होने लगता है। जिस समय वह यह अपनी कृति करता है उसके कुछ ही क्षण पहिले सूर्योदय और सूर्यास्त नामक ईश्वर-कृतियाँ हो चुकी होती हैं। इसीलिए इन समयों का महत्व है।

अग्निहोत्र की कृति बेजोड़ है। यह बगैर पूजा किये हुए महापूजा है। यह बगैर प्रार्थना किये हुए अत्यन्त प्रभावी प्रार्थना है। ईश्वर-शक्ति द्वारा संरक्षण प्राप्त कर लेने का साधन है। ऐसा साधन और कोई नहीं।

घर घर प्रचार अग्निहोत्र का। होवे यही स्वरूप धर्म का॥

यज्ञ दान तपः कर्म-स्वाध्यायनिरतो भवेत्।
एष एव हि श्रुत्युक्ताः सत्यधर्मः सनातनः॥

—श्री माधवजी पोतदार द्वारा उपदिष्ट 'धर्मपाठ' पुस्तक से सादर उद्‌धृत।

कुछ आध्यात्मिक विचार

प्रिय बेटी लोग

जहाँ तक धार्मिक ग्रंथों के पढ़ने के बाद आज के व्यस्त जीवन एवं अधार्मिक वातावरण में देवताओं की लम्बी कथाओं व उनके चरित्र का अनुकरण तो कदापि सम्भव नहीं है और न तो बिना विवेचन किये आँख मूँद कर करना ही चाहिए, कारण कि सिर्फ चारों वेदों को छोड़कर (जो कि ऋषि लोगों को कण्ठाग्र थे उनके हृदय में अथवा स्मरण शक्ति में मिलावट की ही नहीं जा सकती थी) बाकी अधिकांश ग्रन्थों में समय-समय पर अनेकों बिधर्मियों ने विद्वानों को द्रव्य एवं दण्ड का भय दिखाकर हमारे धर्मग्रन्थ में अनेक अनर्गल एवं चरित्रहीनता की झूठो-झूठी मनःकल्पित कथाएँ रोचक बना कर मिलावट करा दिया है ताकि हम आर्य लोग चरित्रहीन हो जाने के कारण उनके विरोध का साहस न कर पावें। रही बात असली वह तो ऐसा सही मालुम होता है कि ईश्वर नाम को जिस सत्ता को हम मानते हैं वह प्रकाश पुंज मात्र माना जा सकता है। यह तो प्रायः सभी मतों में कहा जाता है कि ईश्वर एक है, उसका कोई स्वरूप तो प्रत्यक्ष सचमुच किसी ने देखा नहीं है। बात सभी बनाते हैं व धर्म की आड़ लेकर धर्म के ठेकेदार बनना चाहते हैं। ईश्वर न जन्म लेता है, न मरता है, न बीमार पड़ता है, न दुःख भोगता है, न तो चोर (माखन चोरी) करता है, न तो (गर्भिणी पत्नी जिसे विवाह के समय सप्त प्रतिज्ञा अग्नि की साक्षी देकर लाया था) को (किसी धोबी के ताना मारने पर) राजा एवं न्याया-धीश होते हुए महल से निकाल बाहर जङ्गल में भेज देता है आदि को बुद्धिपूर्वक विचार करने से यह प्रतीत होता है कि जो महान् लोग हो गये जैसे महाराणा प्रताप, शिवाजी, रामकृष्ण, ऋषि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द आदि उन्होंने अनैतिकता के विरोध में कर्तव्य करके जनता को शान्ति एवं सुरक्षा दिलाई वे भगवान् नहीं, बल्कि महान् उत्तम लोग थे। अस्तु ईश्वर की सत्ता अवश्य है उसका धन्यवाद करते रहना चाहिए एवं अपने-अपने कर्तव्य का ईमानदारी से पालन करना चाहिए। जिसका प्रतिफल प्रतिध्वनि की भाँति हमको मिलता

रहेगा। हम अच्छा काम करेंगे तो हमारा मन प्रफुल्लित रहेगा वही महान् सुख है। हम खराब काम करेंगे तो हमारा मन शंकित एवं कलुषित रहेगा, शान्ति नहीं रहेगी यही महान् दुःख है।

जहाँ तक सम्भव हो अपना आगा-पीछा विचार करके सामर्थ्य के अनुसार सभी जीवों को आराम पहुँचाना चाहिये। यथासम्भव अपने द्वारा किसी की हानि न हो। **'धर्मस्य तत्वं निहितं गुहायाम् महाजनो येन गतः स पन्थाः।** धर्म की बात का बारीकी से निर्णय करना है जो तरीका महान् विचारक लोग करते आये हैं उस मार्ग का अपनी परिस्थितियों के अनुसार जितना आचरण कर सकें वही धर्म है। ढकोसला या दिखावा मात्र धर्म नहीं है। वह तो अपने आपको धोखा देना है। कहा है **'अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम्। परोपकारः पुण्याय पापाय परपीड़नम्॥'** अट्ठारह पुराणों के समीक्षक व्यास जी ने यही निचोड़ निकाला कि यथासम्भव किसी भी प्राणी को आराम एवं शान्ति पहुँचाना ही पुण्य है तथा किसी की शान्ति भंग करना, उसे परेशान करना पाप है। आप स्वयं विचार कीजियेः—किसी भी जीव का जीर्ण शरीर भोग पूरा होने पर नष्ट होकर उसे नया शरीर मिलना प्रकृति का ध्रुव नियम है। जिस मनुष्य या पशु-पक्षी ने अपने जीवन में जैसा भी अच्छा या खराब काम किया है उसको अगला शरीर वैसी ही जगह एवं वातावरण में मिलता है। जैसे एक मनुष्य प्रातः उठने से रात्रि शयन तक शान्तिपूर्वक सुकर्मों में लगा है। जबकि दूसरा जन्म से ही अथवा पुण्य कर्म का भोग समय पूरा होने पर अस्पतालों में पड़ा हुआ पीड़ा से कराहता रहता है या सभी सुख सुलभ होते हुए भी उसके भोग से बचित रहता है यह तो रोज देख ही रही हैं। अतः जहाँ तक बन पड़े भलाई करें, बुरे कामों से बचें प्रकृति तो तदनुरूप न्याय करेगी। वह न तो रिश्वत लेगी न माफ करेगी। मनुष्य मात्र को विवेचन की बुद्धि प्रदान करके जन्म दिया है। हर समय वह बुद्धि अन्तर्मन में चेतावनी भी देती रहती है। इसी हेतु गायत्री मन्त्र में भी सद् बुद्धि की याद रखने की प्रार्थना है जो कि प्रतिध्वनिस्वरूप हमको मिलती रहे। जब भी हम किसी खराब काम करने की बात सोचते हैं तो उसी वक्त तुरन्त अन्तर्मन

चेतावनी दे देता है। इसी वास्ते डकैत या हत्यारे शराब पीकर ही दुष्कर्म करते हैं ताकि वह उस समय शराब पीने के कारण पागल से बन जाते हैं। आजकल जो युवक गण देखा-देखी भावावेश में कुछ नष्टबुद्धि साथियों, जिन्हें मित्र नाम दे रखा है, उनके कुकर्म रूपी गन्दे कीचड़ में अपना भी श्वेत वस्त्र फेंकने को आगा-पीछा नहीं सोचते और बह जाते हैं। पीछे चरित्र लुट जाने के बाद मन में रोते हैं। आज शराब की एक बूंद कल एक **बोतल का जहर होगी।** यह चेतावनी हवा की तरह सबको फ्री मिलती रहती है।

दूसरी बात यह विचार करनी चाहिए कि मनुष्य शरीर छूटने के बाद अपने किये हुए कर्मों के अनुसार मनुष्य का ही जन्म पाता है। पशु-पक्षी नहीं होता। आम के पौधे से आम ही फलेगा, कटहल नहीं पैदा होगा। नींबू का बीज खेत में जाने पर आम तो नहीं होगा। यह तो स्पष्ट है कि पुनर्जन्म की सैकड़ों घटनाएँ समाचार पत्रों में छपती रहती हैं। क्या किसी में भी यह पढ़ने को मिला है कि वह लड़का या लड़की पूर्वजन्म में कुत्ता था, गाय था या चिड़िया था। अतः हम मनुष्य हैं बार-बार मनुष्य ही हो सकते हैं। अब अपने मन को मजबूत करें कि हम अच्छे कामों को करते रहें। प्रकृति सर्वदा न्याय करती है। न तो किसी का पक्षपात करती है न तो किसी के साथ रियायत करती है। अपने अच्छे-बुरे काम के अनुसार आराम या तकलीफ होती है। कहा भी है—**अत्युग्रपापपुण्यानां इहैव फलमश्नुते।** विशेष भले या बुरे कामों का प्रतिफल इसी जन्म में मिलता है। इसलिए हर काम का विवेचन करके अपना भला खुद कर सकती हैं।

शरीर को ज्यादा दिन तक चलाना है

मान लीजिये कि हमको हमारी माताजी ने एक श्वेत चादर प्रदान की है। यदि उस चादर में से हम कभी-कभी एक-दो सूता निकालकर उससे सुंदर डिजाइन बनाती रहें तो उस चादर की गरिमा भी बढ़ेगी तथा चादर भी सुरक्षित रहेगी। और यदि हम लापरवाही से जब चाहें तब एक-एक सूता फालतू निकाल कर फेंकती रहें तो चादर भी शीघ्र नष्ट हो जायेगी और हम स्वयं पछतावेंगे। इसी भाँति अपने एवं अपने परिवार के शरीर को सम्हालना है।

कुछ घरेलू अन्य उपचार

कभी-कभी एक महीन बाल शरीर के किसी जगह का उखड़ जाता है उसे बालतोड़ कहते हैं। वह ज्यादा दुखता है, जल्दी अच्छा नहीं होता। उसकी उत्तम दवा है सिर्फ कपूर को महीन चूर कर नारियल या तिल्ली के तेल में मिला कर हर दो-तीन घण्टे बाद लगाइए बहुत जल्द ठीक हो जायेगा।

इसी प्रकार कहीं पर फोड़ा उभरने लगे तो शीघ्र ही कालीमिर्च या छोटीहर्रें अथवा कचूर (हल्दी की गाँठ के सदृश होता है) चन्दन की तरह पानी में घिस कर हर दो घण्टे पर लगायें यदि बैठ जाये तो ठीक है अन्यथा गुलाब के पेड़ की हरी पत्ती व नीम की पत्ती समान पीस कर जरासा नमक मिला कर वह लुगदी सुबह से शाम तक हर चार घण्टे पर तथा रात सोने के वक्त फोड़े पर बाँध दें सम्भवत: फूट कर मवाद बहा देगा। सख्त हो तो फोड़े के मुख पर जरा सा कबूतर का बीट रख कर तब लुगदी बाँधे। यही लुगदी यदि कारबंकल पर (जो कि पीठ पर होता है व उसमें जाली पड़ कर कई सुराख होते हैं) भी नीम को पानी में उबाल कर गुनगुना से धोकर दिन-रात में ४—५ बार ताजी पीस कर एक-दो रोज बाँधे तो तनाव कम होकर मवाद निकल जायेगी। जब मवाद की समाप्ति हो जाये तब यही नीम व गुलाब के पेड़को हरी पत्ती बगैर नमक मिलाये लुगदी बनाकर बाँधे बहुत जल्द सूख जायेगा। यह खतरनाक फोड़ा रहता है अत: इसे हाथ न लगावे, चम्मच से काम लें।

कभी-कभी बदन पर एक-दो छोटी-सी दाल के बराबर सफेद फुन्सी उभड़ आती है। उसमें सफेद लसदार पानी भरा रहता है। वह फटने से या फोड़ देने पर जहाँ वह लासा लगता है वहीं फुन्सी उत्पन्न हो जाती है इसे अगियासन कहते हैं। इसके हेतु नीम की छाल कूट कर महीन चाल कर एक पावडर बना ले और तिल्ली का तेल लगा कर हर चार घण्टे पर, पावडर चिपका दे। अथवा इससे भी एक और उत्तम दवा है इसका भी पावडर बना कर लगावें :—

काली जीरो, कबीला, पपड़िया कत्था (खैर) माजूफर, मुर्दाशङ्ख, हरेक अठन्नी भर तथा गंधक चवन्नी भर, कर्पूर चवन्नी भर, कालीमिर्च चवन्नी भर व तूतिया भून कर दुअन्नी, मस्तगी, रस कर्पूर दुअन्नी भर यह सब महीन कूटकर कपड़छान करके हर फुन्सी पर छः-छः घण्टे पर तिल्ली का तेल लगा कर उपरोक्त पावडर को चिपकावे। दो-चार दिन में सब सूख जायेगा। तेल, लाल मिर्चा, खटाई खाना बन्द रखे।

कहीं पर फुन्सी या बालतोड़ हो गया हो तो उस पर तिल्ली के तेल में कर्पूर घोल कर लगाइये, सूख जायगा। अथवा घाव या फुड़िया पर नीम की छाल का पावडर महीन बना कर कपूर व तिल्ली का तेल लगा कर पावडर चिपकाये। कभी ठोकर लग कर पैर का अँगूठा या अँगुली फूट जाती है और उससे खून बहने लगे तो टिंचर बेनजाइन रुई में लगा कर चिपका दें। फिर १–२ दिन के बाद तिल्ली के तेल से भिगो दें। टिंचर बेनजाइन की रुई चिपक जाती है तो वह घाव अच्छा करके स्वतः छूटेगी (पानी न लगने पावे)। यदि कहीं पर भी कट जाये तो फौरन कपूर भर दें। तुरन्त खून बन्द हो जायेगा। यदि फूटा न हो, मोच आ गई हो तो इमली की ताजी पत्ती पानी में उबाल कर बाँध देवें फिर ६–८ घण्टे बाद नई पत्ती उबाल कर बाँध देवे तथा माल कागनी के तेल की धीरे-धीरे मालिश करें। यह तेल काशीविश्वनाथ कं० चौक वाराणसी में बिकता है। यदि सिर्फ नाखून उखड़ गया है तो कुछ फिटकिरी पीस कर ४ चम्मच पानी में गर्म करके उसमें १/४ चम्मच तिल्ली का तेल मिला कर थोड़ी रुई डाल दे जो सब सोख ले। फिर उस रुई को अँगूठे पर गर्म-गर्म बाँध देवे (सहता हुआ) १–२ बार में ठीक हो जायेगा।

यदि गले में खराश हो गई है, थूक घोटने में तकलीफ है तो शर्बत शहतूत १ चम्मच लेकर १–१ घण्टे पर चाटने से ठीक होगा। उस वक्त पानी न पीये। अथवा २० दाना काली मिर्च पीस कर उसमें १ कटोरी पानी व १ चम्मच शक्कर तथा १ चम्मच देशी घी मिला कर उबाल कर आधा रह जाय तब सहता-सहता गर्म चम्मच से थोड़ा-थोड़ा दो-चार बार पीये।

यदि गले के ऊपर तालू में टॉन्सिलका कष्ट होवे तो नित्य दातून जोभी मञ्जन के बाद काली मिर्च का महीन चूर्ण १ चुटकी बायीं हथेली पर रख कर दाहिने हाथ की तर्जनी व मध्यमा अँगुली के अगले पोर पर पानी लगा कर चिपका लेवे व गले अंदर जीभ की जड़ में लगा दे तथा अँगूठे में लगा कर ऊपर तालू में टॉन्सिल पर भर पूर लगा कर ५ मिनट तक मुँह लटका कर बैठे व सब लार निकलने दे फिर पानी से कुल्ली कर ले। टॉन्सिल का आपरेशन कभी न करावें। अपने काम में लगे १ सप्ताह में लाभ प्रतीत होगा। १ महीना लगातार लगावे टॉन्सिल का आपरेशन नहीं कराना पड़ेगा। प्रकृति ने कोई भी अंग निरर्थक नहीं बनाया है। उसमें विकृति आ जाय तो आयुर्वेद से सहायता लीजिये। प्रकृति ने संकेत रूप में यहाँ तक निर्माण कर दिया है कि मनुष्य के जिस अंग को जो वस्तु लाभदायक है उसका स्वरूप भी वैसा ही उत्पन्न कर दिया। यथा दिल के लाभ हेतु बादाम, मस्तिष्क हेतु अखरोट, गुर्दा को पिस्ता, गले को शहतूत। गण्डमाला को करज, आँख को कवलगट्टा आदि। जड़ी-बूटी में एवं विभिन्न फूलों के सूँघने मात्र से विभिन्न रोगों का इलाज होता है। लीवर व मधुमेह का इलाज जामुन मात्र अमृत तुल्य है। जामुन की गुठली सुखाकर उसका चूर्ण फांक कर गुन-गुना जल पीना, हरी पत्ती पीस कर पीना आदि। **सुनिए, कुछ अजीब सी बात है** लेकिन अनुभवी लोगों का कहना है तो बात सही है। ऐसा है कि हरेक लड़के-लड़की, बडो-बूढ़ी चाहे स्त्री हो या पुरुष सभी के शरीर के छोरों से एक प्रकार बिजली की अति सूक्ष्म तरंगें हर समय प्रवाहित होती रहती है। इसीलिए तो लोग अपने से बड़े लोगों के पैर का पंजा अपने दोनों हाथों से चरणस्पर्श करते हैं कि उन्नतियुक्त सूक्ष्म प्रभावकारी तरंगें हमारे अंग में प्रविष्ट हो जाँय। जैसे निगेटिव पाजिटिव मिलने पर ही शक्ति प्रस्फुरित होती है और वे बड़े लोग अपने से छोटों को अपने दोनों हाथों से सिर पर हाथ धर कर आशीर्वाद प्रदान करते हैं। इस वैज्ञानिक प्राचीन भारतीय प्रणाली का लाभ आज भी समझदार लोग उठा रहे हैं। आप भी ऐसा करके यह लाभ पा सकती हैं। एक सप्ताह में ही आपको प्रतीत होने लगेगा। प्रातः सोकर उठने पर बिस्तर पर ही आप पहले स्वयं अपने हाथों, अँगुली व हथेली से अपने सिर से लेकर पैर तक धीरे-धीरे सूखे

ही मालिश कर लीजिये। सिर्फ ५ मिनट लगेगा लेकिन आपके शरीर में जैसे बिजली सा फुर्तीलापन आ जायगा और आपमें आलस्य की जगह एक नई स्फूर्ति प्रतीत होगी। आप करके देखिए। ऐसा ही कभी काम करते-करते थकान मालूम पड़ने लगे तो आप ४–५ मिनट किसी वक्त भी कपड़े पहने हुए ऊपर से ही यह काम कर लीजिये तुरन्त थकान दूर होकर फिर मन ताजा हो जायेगा। आप कहेंगी ऊँह, यह सब विज्ञान की बाते हैं लेकिन भारतीय परम्परा इन्ही सब सूक्ष्म वैदिक तथा वैज्ञानिक रीति-रिवाजों के बल पर भारत संसार का गुरु बना चला आ रहा था। घरेलू चिकित्सा आदि इन्हीं सबके बल पर आज भी महान् लाभप्रद है।

आपको कल प्रातः से ही यह शुरु कर देना है कि बिस्तर पर से उठने के बाद जो भी बड़ी जेठानी, सास, माताजी, भाभीजी आदि हैं सबके पैर के पंजे को अपने दोनों हाथों से बन्दना करके अपने आँखों में लगा लीजिये। आप देखेंगी कि एक सप्ताह में आपका स्वास्थ्य कितना उत्तम प्रतीत होने लगा है। आप शीशे में खुद अपना चेहरा देखकर मुस्कराइये तो आपको परिवर्तन मालुम होने लगेगा यह काम संकोच छोड़कर आप कल प्रातः से ही शुरू करके देखिये।

किसी-किसी की कमर में जो दर्द होता है वह कई प्रकार होता है। इसके कई कारण हैं। किन्तु प्रायः सभी में सरसो का शुद्ध तेल या उसीमें मेथी, हींग लहसुन, प्याज आदि पकाकर छान कर अथवा आयुर्वेदिक नारायण तैल की मालिश (प्रायः सोते समय) से विशेष लाभ होता है। कुछ संयम भी जरूरी है। इसके अतिरिक्त कमर के नीचे कभी-कभी अन्दर से कूल्हे से लेकर घुटना लेता हुआ चिलक जैसा दर्द हो जाता है। उसे साइटिका भी कहते हैं। यह कब्ज के कारण भी हो जाता है एवं अनियमितता से उभड़ जाता है। इससे उठने-बैठने, रास्ता चलने में बड़ी कठिनाई होती है। दो-चार दिन में स्वतः ठीक भी हो जाता है। इसके निवारण हेतु नारायण तैल या मालकाँगनी तैल की मालिश तो ठीक ही है किन्तु नीचे लिखा चूर्ण भी विशेष लाभदायक प्रतीत होता है—

असगन्ध १०० ग्राम, पिपरामूल ५० ग्राम, मीठा सुरनजान २५ ग्राम कूटकर महीन कपड़े से छानकर एक चम्मच एक कप गुनगुने दूध या जल से रात को सोते समय ले। यदि विशेष कष्ट हो तो प्रातः सायं भी ले। गर्मी प्रतीत हो तो मात्रा

कम कर दे। किन्तु लालमिर्चा, तेल, खटाई न खाये। नीबू की खटाई व काली मिर्च सेवन कर सकते हैं। हरी सब्जी; शाक, मूली पत्ते सहित, गाजर प्याज शलजम, लहसुन सेवन करे। आलू बन्द कर दे।

किसी-किसी को स्वांस फूलती है। सीढ़ियां चढ़ने पर विशेष कष्ट होता है उसको आस्थमा भी कहते हैं। इस रोग में खटाई खाने का मन बहुत होता है लेकिन खटाई बहुत नुकसान करती है। सिर्फ नींबू ले सकती हैं। फिर रोग खतम होने पर खाइये। इसके निवारण के लिए प्रातः सूर्य उदय के पहले मंजन जीभी करके लहसुन की सिर्फ एक कली छीलकर रोज गुनगुने पानी से निगल लेवे। १०-१५ दिन में ठीक हो सकता है। या GARLIC PILLS की २ गोली लें।

किसी-किसी बूढ़ी-बूढ़े को दमा हो जाता है। उसके निवारण हेतु कचनार (गुलाबी फूल जाड़े के मौसम में होता है) के वृक्ष की छाल को सुखाकर चूर्ण बनाकर रख लेवे। उस चूर्ण को चाय की तरह बनाकर सेंधा नमक मिलाकर प्रातः सायं लेवे।

व्यवहारकुशलता भी एक निधि है

हर स्त्री-पुरुष और बच्चा यह चाहता है कि कोई उसकी प्रशंसा कर दे। प्रशंसा कर देने से वह प्रफुल्लित हो जाता है और अच्छे काम की तरफ बढ़ने लगता है। और यह जरूरी भी है। यदि हम अपनी पत्नी एवं बच्चों को हर समय या प्रायः कहते रहें कि तुम फूहड़ हो, निकम्मी हो, आलसी हो तो उसकी योग्यता दबती जायेगी। यदि उसमें कोई कमी हो तो भी कहना चाहिये जरा-सा अपने इस गुण को और बढ़ाओ तो बड़ा आनन्द मिले आदि। इससे वे बहुत उत्साहित होंगी व उसमें अनेक नये-नये गुण भी आने लगेंगे। इसी प्रकार यदि आप अपने पति जी को भी हँसी-हँसी में ऐसी ही कोई बात कहने लगें तो उनकी योग्यता में कमी आने लगेगी जिसे आपको भी भोगना ही पड़ेगा। ईसी प्रकार बच्चों को भी यदि हम कहने लगें तुम नालायक हो, दुष्ट हो, झूठ बोलते हो तो वह सचमुच वैसा ही बनने बगेगा। अतः हम अपने परिवार के किसी भी व्यक्ति की कमी को झिड़ककर, ताना मारकर, या बड़बड़ाते हुए कहने की अपनी आदत नहीं छोड़ेंगी तो अपने परिवार को नष्ट करने का कारण हम ही बनेंगी।

प्रिय बेटीलोग, सुखी रहिये,

मैंने इतनी नीरस किताब आपके हाथ में भेजी है कि सिवाय बोर होने के इसमें कुछ भी मनोरञ्जन की सामग्री नहीं मिली। लेकिन यह आपकी उदारता व कृपा है कि फिर भी आपने इसे पढ़ कर कुछ बातों पर तो पेंसिल से निशान लगा ही दिया है। जो काम आपने अपने रोज के व्यवहार में लाना शुरू कर दिया है इस हेतु हम आपके आभारी हैं। अब आखिरी बात बहुत डरते हुए आपके मन पर निर्णय करने के वास्ते लिखते हैं। आशा तो है कि यदि आज शोलह आना नहीं तो रुपये में एक-दो आना ही आप तकलीफ उठाना स्वीकार कर लेंगी। फिर तो जो आनन्द आपको मिलने लगेगा आप धीरे-धीरे खुद तो क्या अपने परिवार तथा सहेली लोगों को भी यही आदत पकड़ाकर ही मानेंगी।

वह बात यह है कि आजकल हमलोगों को (हमारी नहीं) यह आदत पड़ गई है कि चाय को अपना मित्र समझ कर देखादेखी पीते जा रहे हैं लेकिन बहुत कम लोगों को पता है कि चाय एक हल्का जहर है (जिनको मालूम हो गया है उन्होंने तो इस हल्के जहर को फौरन पीना छोड़ दिया है) जिसको विदेशियों ने हम भारतीयों की सुन्दरता व ताकत से ईर्ष्यावश गले डाला है ताकि हम कभी पनप न सकें। जीवन के दौड़ में पिछड़े रहें, उनसे आगे नही बढ़ जावें। चाय में स्वयं अंग्रेजों ने भी रिसर्च करके यह लिखा है कि इसमें जहरीला अंश क्या है ? उन जहरीले पदार्थों के नाम हैं—कोफिन, एल्म्मुमनि, सोल्मुविल, हेक्ट्रीन, पेक्ट्रिन एसिड, टेनिन एसिड, रोजीन, सोल्युलोसलीन इत्यादि। इन जहरों का प्रभाव चाय पीने वालों के शरीर में धीरे-धीरे असर करके गठिया, खून-खराबी, हृदय की कमजोरी, गुर्दे की बीमारी, दिमागी कमजोरी, पेट की गड़बड़ी इत्यादि रोग इस प्रकार उत्पन्न करते रहते हैं जैसे अनाज में घुन लगता है जो देखने में रोज नहीं आता लेकिन उस अनाज को सत्वहीन तो कर ही देता है। जब एक घुन इतनी बड़ी हानि कर देता है तब चाय का जहर नौ-दस की संख्या में एक साथ मिलकर मनुष्य के शरीर में अन्दर-अन्दर कितनी हानि पहुँचाता रहेगा यह जान कर तो कलेजा काँप जाता है।

आपको भी आज यह जानकर चाय से डर लग गया। लाचारी यह है कि चाय कैसे छोड़ें ? वह तरीका भी नीचे निवेदन कर देता हूँ। आप आज से ही

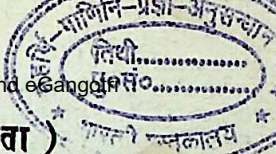
चाय के बदले यह शुरू कर दीजिये। कोई मेहमान भी आवें तो उन्हें भी यही दीजिये। उन्हें भी पसन्द आवेगा। आप शरीर में हल्का जहर क्यों भरेंगे?

१—एक तरीका तो यह है कि आप थोड़े से गेहूँ को सूखा ही कड़ाही में रख कर धीरे-धीरे भून कर लाल सा कर लीजिये, उसे चक्की या खरल में दलिया की तरह कूट लीजिये, उसे एक डिब्बे में रखे रहें, जब चाय की इच्छा हो पानी खौला कर उसमें दो चार चम्मच डाल कर तीन मिनट बाद छान कर दूध शक्कर मिला कर सेवन करें। हल्का स्वाद चाय का आवेगा व शरीर को हानि की जगह लाभ भी पहुँचेगा। यदि इच्छा हो तो यह मसाला महीन पीसकर एक शीशी में रख लीजिये। एक चुटकी वह भी मिला दीजिये। जरा महँगा है यह मसाला:—छोटी इलायची, असली जावित्री, असली दालचीनी, असगन्ध, मुलेठी, लौंग, यह सब बराबर बराबर रहे।

२—आजकल शुद्ध दूध कम मिलता है तथा हर जगह हर वक्त मिल भी नहीं पाता। इसकी एवज में आप नींबू की चाय का अभ्यास कर लीजिये। अगर ताजा नीबू मौजूद है तो उत्तम, अन्यथा ऐसा कीजिये दस-बारह नीबू लेकर उसका रस निचोड़ कर गाढ़ी चासनी बना कर बोतल में रख दीजिये। जब चाय बनाना हो [इसका नाम बजाय चाय के चाह (इच्छा) कहना शुरू कीजिये] पानी खौला कर उसमें गेहूँ की चाह शर्बत या जरूरत भर शक्कर मिला दीजिये। इसमें दूध की आवश्यकता ही नहीं। यदि चाहें तो नंबर एक में भी बजाय दूध के नींबू या नींबू का शर्बत मिला सकती हैं। यह बजाय बेड टी के भी लेकर देखिये खूब खुलासा शौच आवेगा। इसमें मात्रा बजाय एक कप के एक कटोरी रहे। दूध पानी चाय आदि बजाय गिलास के कटोरी से पीने से गले की अनेकों बीमारियाँ नहीं होतीं। यह थर्मस में पतिदेव या भाई जी आफिस में भी ले जा सकते हैं। अनेकों लाभ आपको दस दिनों में ही प्रत्यक्ष प्रतीत होने लगेंगे।

इस सन्दर्भ में आप चाहें तो एक किताब 'चाय का जहर' मुल्य १ रु० ५० पैसे में इस पते पर मँगवा कर पढ़ सकती हैं—

लेखक—परमेश शर्मा (मधुर प्रकाशन)

अखिल भारतीय नैतिक शिक्षा परिषद, २८०४ बाजार सीताराम, दिल्ली—६

बच्चों का जलपान (नास्ता)

डॉ रवीन्द्र जी अग्निहोत्री, बम्बई ।

यह बहुत महत्व की बात है—'सड़े मैदे के बिस्कुट से तो घर की बासी रोटी, भुने चने, मुँगफली अच्छी ! टाफी से गुड़ या मिश्री के टुकड़े अच्छे ! चांकलेट की गुप्त हानि से तो बचेंगे ! आधुनिक नहीं बनें, दकियानूसी ही सही, कोमल शरीर में जन्म से ही घुन तो नहीं लगा ? 'जान बची लाखों पाये' वाली कहावत सही है ।

हम लोगों में यह कमजोरी आ गई है कि हम कपड़ों में, शृङ्गार में, यहाँ तक कि भोजन में भी दूसरों की नकल करने लगती हैं, मानों हम स्वयं भी या हमारा परिवार तुच्छ है, निकम्मा है ! वास्तव में तो निकम्मे वे लोग हैं जो सिनेमा की बेशर्मी देख-देख कर अपनी उच्चता को ठोकर मार कर उनकी वेशभूषा व तौर तरीके की नकल कर रहे हैं। इससे हमारा चरित्र, प्रकृति से मिला हुआ सौन्दर्य, स्वास्थ्य, पैसा, सब कुछ बर्बाद हो रहा है । 'अब हमको सम्हल जाना है—'बने घर को ढ़हा देना आसान है, बनाना कठिन है । हमारी अपनी सभ्यता, सुशीलता व ठोसपन ही काम आवेगा । चरित्र तथा चार पैसा बचा रहेगा तो हर जगह इज्जत है । खान-पान की बात ऐसी है कि यह जो बाजारू बिस्कुट (विषकूट) टाफी, चाकलेट, घासलेट, चौंकिये नहीं, बाजार में ह्वाइट आयल (परिष्कृत मिट्टी का तेल) में भी बना कर बेचते हैं । खाने में क्या पता लगे । अभी जो कस्टम वालों ने दो करोड़ तीस लाख रुपये की गाय की चर्बी एक बड़ी बनस्पति कम्पनी वाले ने विदेश से मँगाया था पकड़ा है, तो क्या वह अपने खावे के वास्ते मँगाया है ? चर्बी मिश्रित ५८३ टिन वनस्पति घी अलग किसी कम्पनी में बरामद हुआ है (अखबारों तक में छप गया है) । इसमें तो स्वास्थ्य गया, धन गया, धर्म भी भ्रष्ट हो रहा है तब इससे उत्तम सामने पेरा या बिना घी की सूरत बनाया हुआ बन्द डिब्बे का तेल खाना अच्छा । हम क्यों खुद अपनी आत्मा को धोखा देते रहें । तेल ही खाना है तो उसका स्वरूप घी जैसे (केमिकल आदि जाने क्या-क्या मिला हुआ) बना कर खरीदें तथा ऐसे निन्दित कर्मों को प्रोत्साहन देवे । खावे के तेल बन्द डिब्बों में तो मूँगफली, तिल्ली, सरसो सभी

बिकते हैं। बिस्कुट आदि खरीद करने से नास्ता बनाने की हमारी झंझट तो जरूर बचती है लेकिन बच्चों का कोमल हृदय व फेफड़ा आदि अभी से रोगी बन जायेगा तब वह हमारा प्रेम कहाँ गया ? सुनिये। आप घर में ही, घी नहीं तो तेल में ही सही, गेहूँ के आटे में चने का बेसन मिला कर मठरी, सेव, दालमोट, मूँगफली, अन्नरसा आदि बना लेवें। मीठे के हेतु उन्हीं में से कुछ के शक्कर-पाले आदि बना लें। यह एक सप्ताह तक चल सकते हैं (प्रति रविवार को बना लेवें)। पूरे परिवार, यहाँ तक कि स्कूल, कालेज, आफिस वाले लोग तक पैकेट जेब में रख कर ले जा सकते हैं। जब भी वक्त हो शुद्ध स्वच्छ सेवन कर लेवें। विशेष कर बच्चों को जिनका कि सब अंग कोमल है। अभी जब कली ही मसल दी जावेगी तो फूल क्या खिलेगा व सुगन्ध क्या बिखरेगी ? बच्चो को प्रेम से समझा दीजिये कि वह स्कूल के गेट पर बिकने वाले सामान या टाफी, चाकलेट आदि सेवन करना छोड़कर घर के ही बने सामान सेवन करे। चाकलेट के जहर का विवरण डॉ० रवीन्द्र अग्निहोत्रीजी के लेख से पढ़ कर सावधान हो जाइये।

चाकलेट का राजरोग

चाकलेट एक प्रकार का विष है। वैज्ञानिकों ने इसका विश्लेषण किया है। इसके रासायनों में एक फिनाइल एथिलेमाइन है जिसके शरीर में पहुँचने पर फेफड़ों से एक पदार्थ रिसने लगता है जो रक्त के द्वारा शरीर में फैल जाता है। इससे गर्दन के द्वारा मस्तिष्क को आक्सीजनयुक्त शुद्ध रक्त ले जाने वाली नसें सिकुड़ने लगती हैं जिससे मस्तिष्क में पूरा रक्त नहीं पहुँच पाता और विष की मात्रानुसार सिरदर्द से लेकर ब्रेनहेमरेज तक हो सकता है।

जितने विष हैं उनका प्रभाव नशीला होता है। इसीलिये उनके सेवन की इच्छा बार बार होती है। चाकलेट का भी स्वाद एक बार जीभ पर चढ़ जाय तो सरलता से उतरता नहीं। इसके परिणाम कितने भयङ्कर हो सकते हैं इसका एक ताजा उदाहरण सामने आया है। अभी ८ जनवरी के 'द ट्रिब्यून' में एक छात्र की मृत्यु का समाचार छपा था जो चण्डीगढ़ में इञ्जनियरिंग का छात्र था। डाक्टरों ने कहा कि उसकी मृत्यु चाकलेट खाने से उत्पन्न मस्तिष्क-रक्त-प्रवाह से हुई।

'अतः इस घातक चाकलेट के विष से बचिये और बच्चों को बचाइये।'

गेहूँ तथा यव (जौ) के पौधे में रोगनाशक अथाह गुण हैं।

मुख्य शक्ति गेहूँ के चोकर में है, जिसे प्रायः लोग आँटा छान लेने के बाद फेंक देते हैं।

अभी हाल ही में अमेरिका की एक महिला डाक्टर ने गेहूँ की शक्ति के सम्बन्ध में बहुत अनुसंधान तथा अनेकानेक प्रयोग करके एक बड़ी पुस्तक लिखी है। लेखिका हैं डॉ० एन० बिगमोर डी० डी० एन० डी, पी० पी० एस० डी०, पी० डब्लू० डी०, एस० एम० वगैरह। उसमें उन्होंने अपने सब अनुसंधानों का पूरा विवरण दिया है। उन्होंने अनेकानेक असाध्य रोगियों को गेहूँ के छोटे-छोटे पौधों का रस देकर उनके कठिन से कठिन रोग अच्छे किये हैं। वे कहती हैं कि संसार में ऐसा कोई रोग नहीं है जो इस रस के सेवन से अच्छा न हो सके। कैंसर के बड़े-बड़े भयंकर रोगी उन्होंने अच्छे किये हैं जिन्हें डाक्टरों ने असाध्य समझ कर जवाब दे दिया था। उन्होंने इस साधारण रस से अनेकानेक भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठिया वायु, पीलिया ज्वर, दमा, खाँसी वगैरह के पुराने से पुराने असाध्य रोगी अच्छे किये है। बुढ़ापे की कमजोरी दूर करने में तो यह रामत्राण ही है। भयंकर फोड़ों और घावों पर इसकी लुगदी बाँधने से जल्दी लाभ होता है। अमेरिका के अनेकानेक बड़े-बड़े डाक्टरों ने इस बात का समर्थन किया है और अब बम्बई और गुजरात प्रान्त में भी अनेक लोग इसका प्रयोग करके लाभ उठा रहे हैं।

उक्त महिला डाक्टर के अनुसार इस रस के बनाने की विधि इस प्रकार है—

आप १०-१२ चौड़ के टूटे-फूटे बक्सों में, बाँस की टोकरी में अथवा मिट्टी के गमलों में अच्छी मिट्टी भर कर उनमें प्रतिदिन बारी-बारी से उत्तम गेहूँ या जौ के दाने बो दीजिये और धूप तथा चिड़िया से बचाकर यदा-कदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जायें और आठ-दस दिन के बाद बित्ता डेढ़ बित्ता (७-८ इञ्च) भर के हो जायँ तब आप उसमें से पहले दिन के बोये हुए ३०-४० पेड़ जड़ सहित उखाड़ कर जड़ को काट कर फेंक दीजिये और बचे हुए डंठल और पत्तियों को धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के साथ पीस कर आधे गिलास के लगभग रस छान कर तैयार कर लीजिए और रोगी को चाहे स्वस्थ स्त्री, पुरुष, बच्चे, किसी

को भी आधा सबेरे ही तत्काल रस पिला दीजिए । इसी प्रकार शाम को भी ताजा रस बनाकर पिलावे । आप देखेंगी कि भयंकर से भयंकर रोग आठ-दस दिन में भागने लगेंगे । और दो-तीन महीने में वह मरणप्राय प्राणी एकदम रोगमुक्त होकर पहले के समान हट्टा-दट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायेगा ।

चाहे आप आधा कप गेहूँ लेकर धो लीजिये और किसी बर्तन में डाल कर उनमें दो कप पानी भर दीजिए । १२ घण्टे बाद वह पानी निकालकर आप सबेरे शाम पी लिया कीजिये । यह भी चौथाई लाभ करेगा, बाकी गेहूँ को अंकुरित कर ले । उसे उबाल कर भोजन में उसका उपयोग करें ।

जिस मिट्टी में गेहूँ बोया जाय उसमें रासायनिक खाद नहीं होनी चाहिए ।
रस धीरे-धीरे पीना चाहिए । रस बनने पर तुरन्त पी लेना चाहिए ।
रस लेने के पूर्व या बाद एक घण्टे तक कुछ भी न खाया जाय ।
शुरू मे कइयों को उल्टी होगी और दस्त लगेंगे तथा सर्दी मालूम पड़ेगी ।

इससे घबराने की जरूरत नहीं है । इस रस में अदरक तथा खाने के पान का रस भी मिला सकते हैं, इससे उसके स्वाद तथा गुण में बढ़ोत्तरी हो जाती है । रस में नीबू अथवा नमक नहीं मिलाना चाहिए । रस सेवन के दिनों मे बिना तेल तथा बिना तला सात्विक भोजन करें । शुद्ध दूध तथा कुछ उबली सब्जी भी लें ।

प्रिय बेटी लोग—

सर्वदा प्रसन्न रहो, सुगन्धित पुष्प सदृश भलाई बाँटती रहो । मुझे यह तो भरोसा हो गया कि आपने हमारे रूखे-सूखे नीरस मनोभाव को इस पुस्तिका मे पढ़कर थोड़ा भी अपने दैनिक जीवन में बरतना शुरू कर दिया है, यह आपकी महत्ता है । हम आपके आभारी हैं । अभी थोड़ी सी रोशनाई इस लेखनीदेवी में और बची हुई है तथा कागज भी थोड़ा ही बचा है । अस्तु । आपका बहुमूल्य समय थोड़ा सा और माँगता हूँ । आपको प्रकृति ने दानी बनाया है । संसार को सब कुछ दुर्लभ वस्तुएँ आप हमेशा देती ही आई हैं । समय भी अति मूल्यवान है ! कहीं पर पढ़ा है 'कमण्डलुजलोऽमात्य तनुत्यागोबहुग्रह, नृपतें किं क्षणो मूर्खः दरिद्रो किम् वराटकः' अर्थात् कुलपति अपने परिवार के सदस्य गण (भाई, बहन, बहू, पुत्र-पुत्री पौत्र-पौत्री आदि) को सम्बोधित कर के कहते हैं कि प्रियवर यदि कोई

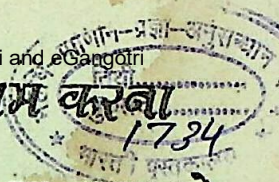
व्यक्ति यह कहे कि ऊँह घण्टा आध घण्टा फालतू बकवाद आदि में लगा तो क्या परवाह है अथवा दो चार रुपया बर्बाद हो ही गया तो क्या हुआ। तो अपनी हैसियत के अनुपात में उसको भले ही यह प्रत्यक्ष में हानि नहीं है, लेकिन यह आदत खतरनाक है। जो व्यक्ति समय का महत्व नहीं मानेगा वह मूर्ख रह जायेगा (अर्थात् अपने अध्ययन में पटु न हो पायेगा, डिग्री भले मिल जाये) और जो व्यक्ति (चाहे महिला या पुरुष अथवा बालक या बालिका) रुपये पैसे का महत्व नहीं मानेगा वह एक दिन कर्ज से लद जायेगा। इसलिए कहा है, 'यदि आज हम कोई ऐसी अनावश्यक वस्तु खरीदेंगे जिसके बिना आसानी से काम चल सकता है तो कल मुझे आवश्यक सामान बेचना पड़ेगा' इसलिए यह खास जरूरी है कि समय तथा रुपया-पैसा सम्भाल कर लगाया जाये।

'परिवार को टूटने नहीं देना चाहिये यह बात बहुत महत्व की है।' आज के युग में इसकी फिर जरूरत पड़ गई है। कारण यह है कि कोई कितना भी कमाये पूरा नहीं पड़ता है। खर्चे काफी बढ़ते जा रहे हैं। माना कि आपको इस पचड़े से क्या मतलब आपको तो कोई दूसरे परिवार की रानी बनना है किन्तु आप सच-मुच वहाँ पर रानी जी बन जायेंगी, क्योंकि आपने इस छोटी सी पुस्तक को भी मथ कर काफी आदत अपनी बना ली हैं। लेकिन आप वहाँ पर यह हर्गिज कभी कोशिश मत कीजियेगा कि पतिदेव को लेकर अलग हो जायें तो सुखी रहेंगी। यदि भावावेश में ऐसा गलत कदम उठा लिया तो मुसीबतों की वर्षा शुरू हो जायेगी। पानी नाक तक आ जायेगा। अब कारण सुनिये घर में सास, ससुर, जेठ देवर भी हो सकते हैं आपको कोई भी तकलीफ पड़ने पर लोक-लाज के कारण भी वह सब मिलकर सम्भालेंगे। बच्चे बीमार पड़ें या भोजन बनाते समय रोना शुरू किया, पतिदेव बीमार पड़े आप बीमार पड़ीं कौन दौड़ धूप करे ? यदि किराये का घर लेवे एक तो मिलना मुश्किल व कमाई का भारी हिस्सा भरती रहें, नौकर महरिन् की तनख्वाह, रोज ताजी सब्जी लाना, दूध सामने दुहवाना अथवा क्या-क्या कैसा मिलावटी पीकर बच्चे रोगी बनें, दवा खर्च हवा व मनोरञ्जन का खर्च, पोजीशन बनाने का खर्च, मेहमानदारी, अकेलापन, अनेकों प्रकार की परेशानियाँ, जो कि अलग होवे पर ही पता चलती हैं ? चिड़िया चुग गई खेत, अब तो मन ही मन

पछताना है। माना कि परिवार भर में आपके पतिदेव ही ज्यादा कमाते हैं तो क्या ? ऐसा समझिये कि एक दरख्त है जिसमें तीन चार डालियाँ हैं किसी डाल में ज्यादा पत्ते व फल-फूल लगते हैं तो किसी में कम या बिल्कुल नहीं, वह ठूठी डाल वदसूरत भी है अर्थात् निखट्टू है उस डाल ने पेड़ का सन्तुलन मात्र तो बना रखा है, अनेकों बर्षो से आँधी पानी सब कुछ आये लेकिन वृक्ष का कुछ बिगाड़ नहीं पाये। हम उसी ठूठी डाल को काट कर फेंक दें तो समूचा वृक्ष थोड़ी सी आँधी से जमीन पर एक ओर लुढ़क गया, सारे पत्ते, फल-फूल जमीन सूँघने लगे, बाग में वह हँसी का पात्र भी वना, अस्तित्व भी समाप्त हुआ, काट कर जला दिया गया, नाम-निशान मिट गया। राजतरङ्गिणी एक नीतिग्रन्थ है उसके एक श्लोक का अर्थ है कि उदाहरण सीखिये जैसे बाँस के जंगल में आपस के रगड़े (पारिवारिक) झगड़े से उन बाँसों में अग्नि उत्पन्न होकर समस्त बाँसों को जला डाला तब प्रबल वर्षा (अनेक प्रकार की मुसीबतें) होने पर उन बातों की जड़ तक को बहा ले गई। इसी प्रकार परिवार में खींचातानी, कुढ़न, ताना मारना, मुँह फुलाना, बच्चों को किसी बहाने पीट कर बड़बड़ाना, पतिदेव के घर आकर भोजन करते समय या शयनागार में परिवार के सदस्यों की बुराई नमक-मिर्च लगाकर बढ़ा-चढ़ाकर कहानी की तरह कुछ सच कुछ झूठ मिलाकर कहना आदि प्रायः ऐसी घृणित आदत किसी-किसी महिला की जब होने लगती है तब उसे फौरन अपने को रोक लेना चाहिये, अन्यथा वह कैकेयी की भाँति अपने मायके की नीच बुद्धि दासी आदि की सीख को हितकारी मानकर अपने ही हाथ से अपना विनाश कर डालती है। अस्तु परिवार में कोई भी असहनीय बात उत्पन्न हो जाने पर उसे कदापि महत्व नहीं देना चाहिये बल्कि हँस कर टाल देना चाहिये। 'चिड़िया का घोसला बना रहे उजड़ने न पावे।'

परिवार से जुड़े रहने में ही गरिमा, सुरक्षा, मान-मर्यादा आदि सब कुछ है। भावावेश में कुछ करना अपने ही पैर में कुल्हाड़ी मारना है। जैसे कोई पतंग जब तक परेते से जुड़ी है आकाश में अठखेलियाँ खेलती रहती है और जब परेते से अलग हो जाती है तो पता नहीं वह कटी पतंग किस खाईं, नाली या कीचड़ में गिरकर बर्बाद हो नष्ट हो जाती है। परिवार, समाज अमृततुल्य है।

भरसक बर्दाश्त व सन्तोष करके निबाहिये।

खूब सोच-विचारकर काम करना

१. हौसला हो किन्तु उसको पूर्ति का साधन रहे
२. दर्दंदिल हो किन्तु उसका धैर्य आश्वासन रहे,
३. प्रेम का तूफान हो थिर किन्तु मर्यादा रहे
४. पूर्ण वैभव हो रहन का ढंग पर सादा रहे
५. ज्ञान हो लेकिन हृदय अभिमान से खाली रहे
६. मान हो उसपर विनय की किन्तु रखवाली रहे
७. भक्ति हो विश्वास हो लेकिन न अन्धापन रहे
८. सावधानी हो न मन संदेह का भाजन रहे
९. भावना हो किन्तु उसपर तर्क का शासन रहे
१०. हो दया का भाव मन में न्याय कर्षासन रहे
११. धीरता, गम्भीरता हो पर न मुर्दापन रहे
१२. मन सदा प्रमुदित रहे लेकिन न ओछापन रहे
१३. मन रहे स्वाधीन लेकिन धर्म का बन्धन रहे
१४. धर्म का बन्धन रहे लेकिन न कट्टरपन रहे

बार-बार पढ़िये

कः कालः कानि मित्राणि कः देशो
कश्चाऽहं का च मे शक्तिः इति चि

वातावरण कैसा है? तन, मन, धन
कौन कौन साथ देगा (वक्त पर बहाने
चारो तरफ किन लोगों की बस्ती है, उनसे हम सच्ची सहानुभूति का भरोसा है? मेरी निजी नेट (पक्की) आमदनी कितनी है? (बचत निकाल कर) तथा महीने का खर्च मय फैशन के कितना है? खुद मैं किस स्तर एवं किस स्थिति में हूँ? मेरी खुद की शारीरिक एवं बौद्धिक योग्यता क्या है आदि परिस्थितियों पर, हर मौकों पर, हर महत्त्वपूर्ण घटनाओं पर तथा वर्ष में चार बार एकान्त में परिवारसहित बैठकर विचार-विमर्श करते रहिये।

इस पुस्तिका को यदि कोई महानुभाव उपयोगी मानकर अपनी तरफ से विवाह आदि शुभ अवसरों पर या कन्या-विद्यालयों में पुण्यार्थ बाँटना चाहें तो प्रकाशक से केवल लागतमात्र देकर प्रचुरमात्रा में प्राप्त कर सकते हैं।

इससे बहुतसी माताओं एवं परिवारों का कल्याण होगा।